ธรรมโอวาท

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

วัดดอยแม่ปั๋ง

อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่



บันทึกและรวบรวมโดย

พระครูธรรมคุณาลังการ (นาค อตฺถวโร)

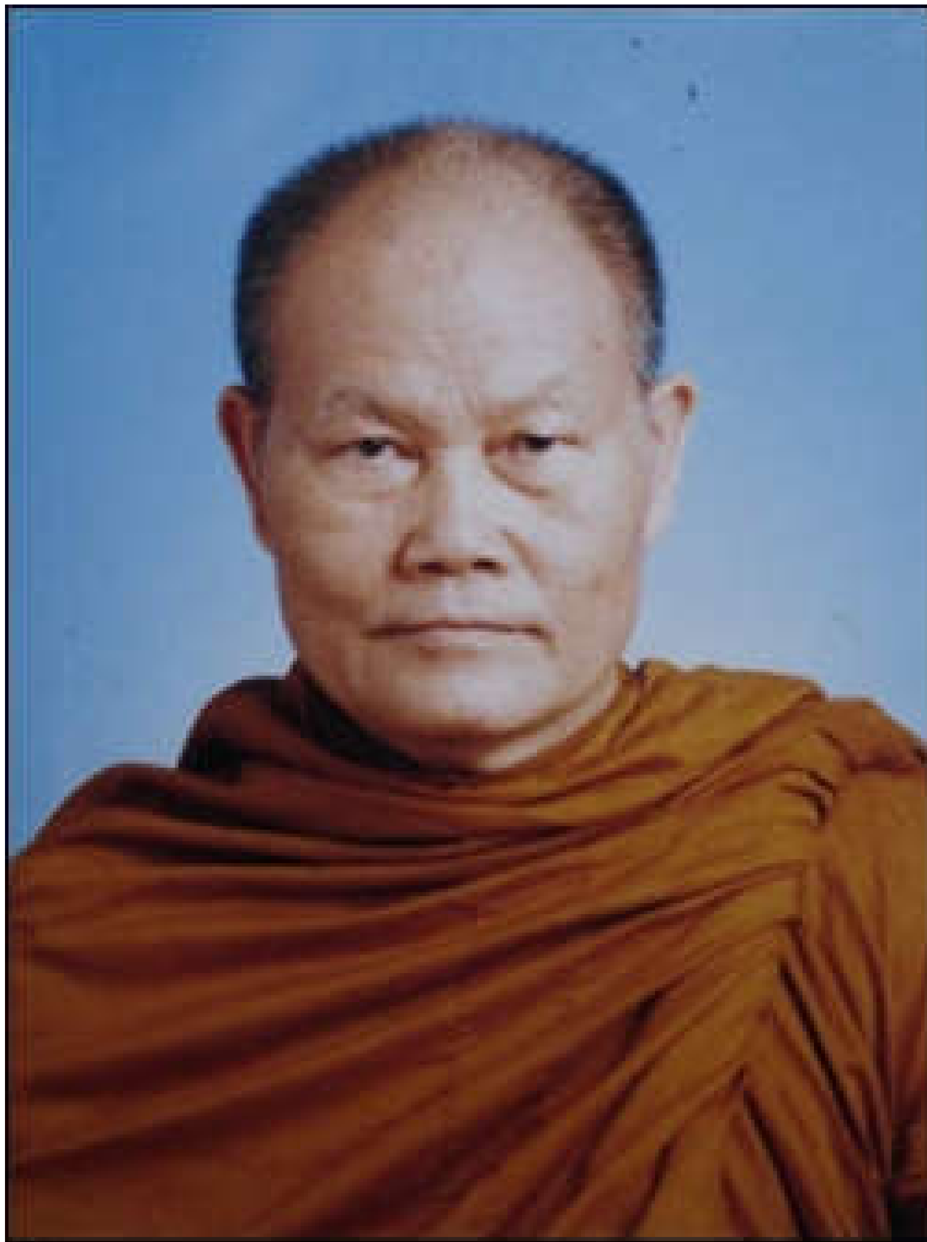
อดีตผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ

(เมื่อครั้งยังเป็น พระนาค อตฺถวโร)



หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ
วัดดอยแม่ปั๋ง อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติโดยสังเขป
พระครูธรรมคุณาลังการ (นาค อตฺถวโร ลอศรี)
อดีตผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์
เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร
ผู้รวบรวมธรรมโอวาทของหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ



ชาติภูมิ

พระครูธรรมคุณาลังการ นามเดิม นาค นามฉายา อตฺถวโร นามสกุล ลอศรี เกิดเมื่อวันที่ ๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๔๘๑ ตรงกับวันอาทิตย์ (ปฏิทิน ๑๐๐ ปี ตรงกับวันพฤหัสบดี) ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๓ ปีขาล จ.ศ.๑๓๐๐ ณ บ้านเลขที่ ๑๓๐ บ้านดง หมู่ที่ ๑๒ ตำบลแม่ระกา อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก

โยมบิดา นายชม รอศรี โยมมารดา นางต่าง รอศรี (เดิมเป็น ลอศรี ภายหลังเปลี่ยนเป็น รอศรี แต่พระครูธรรมคุณาลังการคงใช้ ลอศรี ดังเดิม)

เป็นบุตรคนที่ ๒ ในจำนวนพี่น้องร่วมท้องเดียวกันทั้งหมด ๘ คน คือ

๑. นางสวัสดิ์ รอศรี เสียชีวิตแล้ว
๒. พระครูธรรมคุณาลังการ (นาค อตฺถวโร ลอศรี)
๓. นายบุญช่วย รอศรี ปัจจุบันมีภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัดภูเก็ต
๔. นายบุญทรง รอศรี ปัจจุบันมีภูมิลำเนาอยู่ที่จังหวัดอุบลราชธานี
๕. แม่ชีนิภา รอศรี ปัจจุบันอยู่ที่วัดหนองบัว จังหวัดนครสวรรค์
๖. นายวิเชียร รอศรี ปัจจุบันเป็นเจ้าหน้าที่ศาสนสมบัติ ๕ สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดพิษณุโลก
๗. นายสมควร รอศรี ปัจจุบันมีภูมิลำเนาอยู่ที่เขตบางบอน กรุงเทพมหานคร
๘. แม่ชีปทุม รอศรี ปัจจุบันอยู่ที่วัดหนองบัว จังหวัดนครสวรรค์

ชีวิตในวัยเด็ก

ท่านพระครูธรรมคุณาลังการ (นาค อตฺถวโร) สำเร็จการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนวัดบ้านเข็ก ตำบลแม่ระกา อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก สมัยเป็นนักเรียนได้เป็นนักวิ่งประจำโรงเรียนจนได้รับรางวัลชนะเลิศในระดับอำเภอ และเคยไปฝึกชกมวยกับครูมวยชื่อ ปู่ลา

การบรรพชาครั้งแรก

หลังจากจบการศึกษาขั้นพื้นฐานได้บรรพชาที่วัดบ้านเข็ก ตำบลระกา อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก เมื่ออายุ ๑๓ ปี โดยมี หลวงพ่อสาย หาสจิตฺโต เจ้าอาวาสวัดบ้านเข็กในสมัยนั้น เป็นพระอุปัชฌาย์

ท่านจำพรรษาอยู่ที่วัดบ้านเข็ก ๕ ปี ประมาณปี พ.ศ. ๒๔๙๘ วัดบ้านเข็กได้จัดงานผูกพัทธสีมาฝังลูกนิมิต ท่านเจ้าอาวาสวัดบ้านเข็กได้นิมนต์พระครูโกศลนวกิจ (ศรีนวล กมโล) อดีตผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ และพระสงฆ์จากวัดสัมพันธวงศ์อีก ๓ รูป ไปร่วมในพิธีดังกล่าว

หลังเสร็จงาน หลวงพ่อสาย หาสจิตฺโต ได้ฝากสามเณรนาคกับพระครูโกศลนวกิจ เพื่อให้เดินทางมาอยู่ที่วัดสัมพันธวงศ์ และได้นำถวายตัวกับ พระเดชพระคุณ พระมหารัชชมังคลาจารย์ (นิทฺเทสกเถระ) อดีตเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ รูปที่ ๙ ท่านได้เมตตารับไว้โดยให้อยู่ในความดูแลของ ท่านเจ้าคุณ พระเทพปัญญามุนี (เฉย ยโส) อดีตอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ รูปที่ ๑๐ ขณะดำรงสมณศักดิ์ที่ พระเนกขัมมมุนี

การบรรพชาขณะอยู่วัดสัมพันธวงศ์

บรรพชาเมื่ออายุ ๑๘ ปี วันที่ ๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๙๘ ณ วัดสัมพันธวงศ์ แขวงสัมพันธวงศ์ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร โดยมี

- พระมหารัชชมังคลาจารย์ (นิทฺเทสกเถระ) อดีตเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ ขณะดำรงสมณศักดิ์ที่ พระรัชชมงคลมุนี เป็นพระอุปัชฌาย์

- พระเนกขัมมมุนี (เส็ง ทินฺนวโร) อดีตผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ ขณะดำรงสมณศักดิ์ที่ พระครูธรรมาลังการ เป็นพระสีลาจารย์

การอุปสมบท

อุปสมบทเมื่ออายุ ๒๑ ปี วันที่ ๒๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๐๑ เวลา ๑๕.๕๓ น. ณ วัดสัมพันธวงศ์ แขวงสัมพันธวงศ์
เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร โดยมี

- พระมหารัชชมังคลาจารย์ (นิทฺเทสกเถระ) อดีตเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ ขณะดำรงสมณศักดิ์ที่ พระรัชชมงคลมุนี เป็นพระอุปัชฌาย์

- พระเนกขัมมมุนี (เส็ง ทินฺนวโร) อดีตผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ ขณะดำรงสมณศักดิ์ที่ พระครูธรรมาลังการ เป็นพระกรรมวาจาจารย์

- เจ้าประคุณ สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (มานิต ถาวรเถระ) เจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ รูปที่ ๑๑ ขณะดำรงสมณศักดิ์ที่ พระอริยเมธี เป็นพระอนุสาวนาจารย์

การศึกษา

- ฝ่ายสามัญ สำเร็จชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนวัดพระศรีรัตนมหาธาตุ จังหวัดพิษณุโลก

- ฝ่ายปริยัติธรรม สำเร็จนักธรรมชั้นเอก สำนักเรียนวัดสัมพันธวงศ์

หน้าที่การงาน

- พ.ศ. ๒๕๐๘ เป็นกรรมการสนามหลวงแผนกธรรม

- พ.ศ. ๒๕๑๑ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรม สำนักเรียนวัดสัมพันธวงศ์ และเป็นครูฝ่ายปกครอง โรงเรียนผู้ใหญ่วัดสัมพันธวงศ์

- พ.ศ. ๒๕๓๑ เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง (ฝ่ายปกครอง) เป็นกรรมการสงฆ์วัดสัมพันธวงศ์

สมณศักดิ์

- พ.ศ. ๒๕๓๑ ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ เป็นพระครูผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง ชั้นโท ราชทินนามที่ พระครูธรรมคุณาลังการ

- พ.ศ. ๒๕๔๔ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระครูผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง ชั้นเอก ในราชทินนามเดิม

กิจกรรมพิเศษ

- เป็นกำลังสำคัญในการช่วยงานภายในวัดสัมพันธวงศ์

ท่านพระครูธรรมคุณาลังการ (นาค อตฺถวโร) เป็นกำลังสำคัญช่วยเหลืองานของวัดหลายประการ อาทิ ช่วยงานการศึกษาของสำนักเรียนวัดสัมพันธวงศ์ เป็นอาจารย์สอนกรรมฐาน เป็นครูสอนนักเรียนผู้ใหญ่ที่ไม่รู้หนังสือ ช่วยเหลืองานด้านการปกครองและการพัฒนาวัดตลอดมา มีความสามารถด้านนวกรรม คือ การก่อสร้าง รับสนองงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเรียบร้อยตลอดมา เป็นที่ไว้วางใจของเจ้าประคุณ สมเด็จฯ เจ้าอาวาส

- เคร่งครัดในพระวินัยและชอบการปฏิบัติกรรมฐาน

ท่านพระครูธรรมคุณาลังการ (นาค อตฺถวโร) เป็นผู้มีปฏิปทาด้านการรักษาพระวินัยอย่างเคร่งครัด ชอบการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อมีโอกาสท่านจะเดินทางขึ้นไปปฏิบัติกรรมฐานในต่างจังหวัดเป็นประจำ เช่น วัดอภัยดำรงธรรม อำเภอ ส่องดาว จังหวัดสกลนคร วัดถ้ำขาม อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร เป็นต้น

- ดูแลอุปัฏฐากหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ และช่วยงานวัดดอยแม่ปั๋ง จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๑๒ พระครูธรรมคุณาลังการ (นาค อตฺถวโร) ได้ทราบปฏิปทาสัมมาปฏิบัติของหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ วัดดอยแม่ปั๋ง จังหวัดเชียงใหม่ จากท่านพระอาจารย์หนู สุจิตฺโต วัดดอยแม่ปั๋ง ซึ่งได้เดินทางมาอุปัฏฐาก ท่านเจ้าคุณ
พระเทพปัญญามุนี (เฉย ยโส) อดีตเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ รูปที่ ๑๐ ซึ่งอาพาธอยู่ในขณะนั้น ต่อมาท่านพร้อมกับพระเถระสหธรรมิก ๒ รูป คือ พระครูวิมลญาณอุดม (ชินเทพ) วัดสัมพันธวงศ์ พระครูวินัยธร ชม ปญฺญาธิมุตฺโต วัดพุทธวิมุตติวนาราม จังหวัดกาญจนบุรี เดินทางไปกราบหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ ที่วัดดอยแม่ปั๋ง จังหวัดเชียงใหม่ ถวายตัวเป็นศิษย์ปฏิบัติธรรมในสำนักของหลวงปู่ เป็นศิษย์ที่ใกล้ชิดและปฏิบัติตามโอวาทของหลวงปู่ด้วยความเคารพเลื่อมใสตลอดมา

เกือบทุกปีเมื่อออกพรรษารับกฐินที่วัดสัมพันธวงศ์แล้ว ท่านจะเดินทางไปปฏิบัติกรรมฐานและอุปัฏฐากหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ รับโอวาทคำสอนและจดบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษร ภายหลังได้มอบต้นฉบับชีวประวัติและการปฏิบัติธรรม ของหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ ให้วัดสัมพันธวงศ์จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นครั้งแรก การจัดพิมพ์ของสำนักอื่นนอกนั้น ส่วนมากได้ใช้ข้อมูลจากหนังสือเล่มนี้เป็นหลักฐานอ้างอิง

พ.ศ. ๒๕๒๗ หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ อาพาธหนัก เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ท่านได้เฝ้าอุปัฏฐากจนถึงวันหลวงปู่มรณภาพ ร่วมกับคณะสงฆ์และทางราชการจัดงานบำเพ็ญกุศลศพ และงานพระราชทานเพลิงศพ ช่วยดูแลพิพิธภัณฑ์อัฐบริขารของหลวงปู่ ได้รวบรวมชีวประวัติและคำสอนของหลวงปู่ รวมถึงพระธรรมเทศนาของหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ ลงวีดีโอซีดี เผยแพร่แก่สาธุชนที่เดินทางไปชมพิพิธภัณฑ์ที่วัดดอยแม่ปั๋ง ครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ได้จัดหาทุนเปลี่ยนสายไฟฟ้าพร้อมอุปกรณ์ในอาคารพิพิธภัณฑ์ทั้งหมด และในวัดบางส่วนใช้ทุนประมาณสองแสนบาทเศษ

พ.ศ. ๒๕๔๘ เมื่อท่าน พระครูจิตตวิโสธนาจารย์ (หนู สุจิตฺโต) เจ้าอาวาสวัดดอยแม่ปั๋ง จังหวัดเชียงใหม่ ถึงแก่มรณภาพ ท่านเป็นกำลังสำคัญในการจัดงานบำเพ็ญกุศลศพ ตั้งแต่มรณภาพจนถึงวันออกเมรุพระราชทานเพลิงศพ

- ศาสนกิจในต่างประเทศ

พ.ศ. ๒๕๔๒ เดินทางไปปฏิบัติศาสนกิจงานผูกพัทธสีมา ณ วัดพุทธรัตนาราม เมืองเคลเลอร์ มลรัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา

พ.ศ. ๒๕๔๓ ทำหน้าที่พระธรรมทูตของคณะสงฆ์ธรรมยุต เดินทางไปปฏิบัติศาสนกิจที่วัดพุทธเบญจพล ลังเง่นเซลโบลด เมืองฮาเนา ประเทศเยอรมนี ช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนา ได้รับความสนใจจากญาติโยมทั้งชาวไทยและต่างประเทศเข้ามาปฏิบัติกรรมฐานจำนวนมาก ได้อยู่ปฏิบัติศาสนกิจที่ประเทศเยอรมนีสองปีเศษ

การอาพาธและมรณภาพ

ในระยะหลังพระครูธรรมคุณาลังการ มีอาการไอ และปวดกระดูกสันหลัง เมื่อวันที่ ๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ อาการปวดได้หนักขึ้นและร่างกายทรุดโทรม คณะศิษย์จึงนิมนต์ท่านไปตรวจร่างกายและพักรักษาที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ แพทย์ตรวจวินิจฉัยลงความเห็นว่าเป็นโรคมะเร็งปอดและแพร่ไปถึงตับ กระดูกสันหลัง และส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย คณะแพทย์ของโรงพยาบาลวิชัยยุทธได้ถวายการรักษาอย่างสุดความสามารถ ได้รับการอุปถัมภ์ค่ารักษาพยาบาลโดยตลอดจากมูลนิธิสงฆ์อาพาธของโรงพยาบาลวิชัยยุทธ ตลอดระยะเวลาที่พักรักษาอยู่ที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธท่านมีอาการทรงกับทรุด และเมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ อาการได้ทรุดลงตามลำดับ มีอาการเหนื่อยหอบ ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจตลอดเวลา

จนถึงวันเสาร์ที่ ๒๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ เวลา ๒๑.๓๐ น. ท่านพระครูธรรมคุณาลังการ (นาค อตฺถวโร) ได้ถึงมรณภาพด้วยอาการอันสงบ ณ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ กรุงเทพมหานคร สิริรวมอายุ ๖๘ ปี ๑๕ วัน พรรษา ๔๘

นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ เมื่อพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช สมเด็จบรมบพิตร พระราชสมภารเจ้า ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ได้ทรงพระกรุณาโปรดพระราชทานน้ำหลวงสรงศพ หีบเชิงชายประกอบศพ และพระราชทานเพลิงศพ วันที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ เวลา ๑๖.๐๐ น. ณ เมรุวัดตรีทศเทพ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

ประมวลภาพศาสนกิจ

พระครูธรรมคุณาลังการ (นาค อตฺถวโร)



ถวายตัวเป็นศิษย์หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ



เป็นพระคิลานุปัฏฐากหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ



เป็นพระคิลานุปัฏฐากหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ



ถวายการดูแลหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ อย่างใกล้ชิด



พระคิลานุปัฏฐากหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ
ณ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

เช้าเวลา ๖.๐๐ น ถึง ๗.๐๐ น.
เย็นเวลา ๑๗.๐๐ น ถึง ๑๘.๐๐ น.
ทุกวันจะเข็นหลวงปู่นั่งรถเข็นชมไปตาก
อากาศบริสุทธิ์ชั้นที่ ๑๕ ของ(อาคาร)ตึกสุจิณฺโณ
ในช่วงระยะนี้หลวงปู่ยังพูดคุยได้
ด้านหลังรูปเหมือนหลวงปู่ใหญ่กว่าตัวจริง
เท่าตัว ประดิษฐานอยู่กลางห้องโถง ของ
ชั้นเป็นห้องประชุม บนชั้นที่ ๑๕ อาคารสุจิณฺโณ

ลายมือท่านพระอาจารย์นาค บันทึกไว้หลังภาพด้านบน



ปฏิบัติศาสนกิจที่วัดพุทธเบญจพล
ลังเง่นเซลโบลด เมืองฮาเนา ประเทศเยอรมนี



นำพุทธศาสนิกชนเวียนเทียน
ในวันวิสาขบูชา ณ วัดพุทธเบญจพล



ไปบริจาคสิ่งของแก่สถานสงเคราะห์คนพิการ
ในประเทศเยอรมนี



ออกรับบิณฑบาตจากพุทธศาสนิกชน
ทั้งชาวไทยและต่างประเทศ ณ วัดพุทธเบญจพล

ประมวลภาพการบำเพ็ญกุศล

วันที่ ๑ – ๗ พฤษภาคม ๒๕๔๙

ณ วัดสัมพันธวงศ์



เจ้าประคุณ สมเด็จพระมหาวีรวงศ์
เป็นประธานในพิธีถวายน้ำหลวงสรงศพ



โปรดพระราชทาน หีบเชิงชายประกอบศพ



เจ้าประคุณ สมเด็จพระมหาวีรวงศ์
ประธานในพิธี



พระเถรานุเถระที่เมตตามาร่วมงาน



เจ้าประคุณ สมเด็จพระญาณวโรดม
เมตตามาร่วมในพิธีสวดพระอภิธรรม



พระเถรานุเถระ
ร่วมในพีธีสวดพระอภิธรรม



พระเถรานุเถระ
ร่วมในพีธีสวดพระอภิธรรม



คณะแม่ชีร่วมในพีธีสวดพระอภิธรรม



คณะศิษยานุศิษย์
ร่วมในพีธีสวดพระอภิธรรมจำนวนมาก



คณะญาติ และคณะศิษยานุศิษย์
ร่วมในพีธีสวดพระอภิธรรม



ท่านที่เคารพนับถือร่วมกันเป็นเจ้าภาพ



ตระกูล “รอศรี” ถวายเครื่องไทยธรรม



ท่านเจ้าคุณ พระวัชรธรรมาภรณ์ (บุญมา)
แสดงพระธรรมเทศนา
ในวันบำเพ็ญกุศลสัตตมวาร



คณะญาติกรวดน้ำ



น้องชายและน้องสาว
ของท่านพระครูธรรมคุณาลังการ



คณะญาติพี่น้อง
ของท่านพระครูธรรมคุณาลังการ

โอวาทธรรม

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

วัดดอยแม่ปั๋ง อ.พร้าว จ.เชียงใหม่

รวบรวมและเรียงเรียงโดย

พระนาค อตฺถวโร วัดสัมพันธวงศ์



ปัจจุบันธรรม

เอามรรคที่เกิดขึ้นจากกายจากใจ น้อมเข้ามาหาตน น้อมเข้ามาในกาย น้อมเข้ามาในใจ ให้มันรู้แจ้งเห็นจริงในใจนี่แหละ อย่าไปยึดไปถือเอาที่อื่น ถ้ารู้ตามแผนที่ปริยัติธรรมไปยึดไปถือเอาสิ่งต่าง ๆ ไป แผนที่ปริยัติธรรมต่างหาก ต้องน้อมเข้าหากาย ต้องน้อมเข้าหาใจ ให้มันแจ้งอยู่ในกายนี้ ให้มันแจ้งอยู่ในใจนี่ มันจะหลงมันจะเขวไปอย่างไรก็ตาม พยายามดึงเข้ามาจุดนี้ น้อมเข้ามาหากายนี้ น้อมเข้ามาหาใจนี้ เอาใจนี่แหละนำออก ถ้าเอามาก บางทีมันก็เขวก็ลืมไป น้อมเข้ามาหากาย น้อมเข้ามาหาใจนี้ มีเท่านี้แหละหลักของมัน

ถ้าออกจากกายใจแล้ว เขวไปแล้วหลงไปแล้ว น้อมเข้ามาสู่กายสู่ใจแล้วก็ได้หลักใจดี ธรรมะก็คือการรักษากายรักษาใจ น้อมเข้ามาหากายน้อมเข้ามาหาใจนี้แหละ

ศีล ตั้งอยู่ในกายนี่แหละ ตั้งอยู่ในวาจานี่แหละ และตั้งอยู่ในใจนี่แหละ ให้น้อมเข้ามานี้มันจึงรู้ ตั้งหลักได้ ถ้าส่งออกไปจากนี้มักหลง

เอาอยู่ในกายในใจนี้ น้อมเข้ามาสู่อันนี้ นำหลง นำลืม ออกไปเสีย เอาให้เป็นปัจจุบัน เอาจิตเอาใจนี่ละวางถอดถอนออก ทางกายก็น้อมเข้ามาให้รู้แจ้งทางกาย น้อมเข้ามาหาใจของตนนี้ให้มันแจ่มแจ้ง ถ้าไปยึดถือเอาอย่างอื่นมันเป็นเพียงสัญญาความจำ น้อมเข้ามารู้แจ้งในใจของตนนี้ รู้แจ้งในกายของตนนี่ นอกจากนี้ เป็นแต่เพียงอาการของธรรม

ยกขึ้นสู่จิต น้อมเข้ามาหาจิตหาใจนี้ ความโลภ ความหลง ความโกรธ กิเลส ตัณหา มันก็เกิดขึ้นที่นี่แหละ ต้องน้อมเข้ามาสู่จุดนี้ ถ้าน้อมเข้าหาจุดอื่นเป็นแผนที่ปริยัติธรรม รู้กายรู้ใจแจ่มแจ้งแล้วนอกนั้นเป็นแต่อาการ บางทีไปจับไปยึดสิ่งนั้นสิ่งนี้มันก็ลืมไป
ทำให้มันแจ้งอยู่ในกายแจ้งอยู่ในใจ มีสติสัมปชัญญะ สติสัมโพชฌงค์ สัมมาสติ ก็อันเดียวกันนี่แหละ ให้พิจารณาอยู่อย่างนี้ อาศัยความเพียรความหมั่น

คำว่าสติ ก็รู้ในปัจจุบัน สัมปชัญญะรู้ในปัจจุบัน รู้ในตนรู้ในใจเรานี้แหละ รู้ในปัจจุบัน รู้ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ กิเลส ตัณหา เหล่านี้ละออกให้หมด ละออกจากใจ ละอยู่ตรงนี้แหละ สติถ้าได้กำลังใจแล้วมันก็สว่าง

ตั้งจิตตั้งใจกำหนดเบื้องต้น คือ การกำหนดจิตหรือกำหนดศีล คือ กายก็บริสุทธิ์ วาจาก็บริสุทธิ์ ใจก็บริสุทธิ์ กำหนดนำความผิดออกจากกายจากใจของตน

เมื่อกายวาจาใจบริสุทธิ์ สมาธิก็บังเกิดขึ้น รู้แจ่มแจ้งไปหาจิตหาใจ กายนี้ก็รู้แจ้ง รู้แจ้งในกายในใจของตนนี้
สติปัฏฐานสี่ สติ มีเพียงตัวเดียว นอกนั้นท่านจัดไปตามอาการ แต่ทั้งสี่มารวมอยู่จุดเดียว คือ เมื่อสติกำหนดรู้กายแล้ว นอกนั้น คือ เวทนา จิต ธรรม ก็รู้ไปด้วยกัน เพราะมีอาการเป็นอย่างเดียวกัน

อาการทั้ง ๕ คือ อนิจจัง ทั้ง ๕, ทุกขัง ทั้ง ๕ อนัตตา ทั้ง ๕ เป็นไม่ยั่งยืน เราเกิดมาอาศัยเขาชั่วอายุหนึ่ง อนิจจัง ทั้ง ๕ ทุกขัง ทั้ง ๕ อนัตตาทั้ง ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันก็สิ้นไปเสื่อมไป เราอาศัยเขาอยู่เพียงอายุหนึ่งเท่านั้น เมื่อรูปขันธ์แตกสลายมันก็หมดเรื่องกัน

การประพฤติปฏิบัติในปัจจุบัน สมมติกันให้ได้ชั้นนั้นชั้นนี้บ้าง อันนั้นมันเป็นสมมติ แต่ธรรมเช่น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันไม่เที่ยง มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น อนิจฺจัง ทั้ง ๕ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น รูปํ อนิจฺจํ, เวทนา อนิจฺจา, สญฺญา อนิจฺจา, สงฺขารา อนิจฺจา, วิญฺญาณํ อนิจฺจํ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เรามาอาศัยเขา สัญญาเราก็ไหลไปตามเวลา ดิน น้ำ ลม ไฟ สลายจากกกันแล้วมันก็ยุติลง

ส่วนจิตเป็นผู้รู้ เมื่อละสมมติ วางสมมติได้แล้ว มันก็เย็นต่อไป กลายเป็นวิมุตติความหลุดพ้นไป เพราะสมมติทั้งหลายวางได้แล้ว ก็เป็นวิมุตติ

แต่ถ้าเอาเข้าจริง ๆ แล้ว มันมักจะหลง ถ้าเราตั้งใจเอาจริง ๆ พวกกิเลสมันก็เอาจริง ๆ กับเราเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ต้องอาศัยความหมั่นความเพียรไม่ท้อถอย ถ้าละพวกกิเลสตัณหาได้มันก็เย็นสงบสบาย

ถ้าจิตมันปรุงมันแต่งเป็นอดีต อนาคตไป เราก็ต้องเพ่งพิจารณา เพราะอดีตก็เป็นธรรมเมา อนาคตก็เป็นธรรมเมา จิตที่รู้ปัจจุบัน จึงเป็นธรรมโม

อาการทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนิจจัง ให้ยืนอยู่ในปัจจุบันธรรม อดีต อนาคต เป็นธรรมเมา ธรรมโมคือเห็นอยู่ รู้อยู่ในปัจจุบัน ตั้งอยู่ในปัจจุบัน ไม่ได้เป็นอดีต อนาคต ดับทั้งอดีตอนาคต แล้วเป็นปัจจุบัน คือ ธรรมโม

ให้จิตรู้อยู่ส่วนกลาง คือ สิ่งที่ล่วงไปแล้วเป็นอดีต ยังไม่มาถึงเป็นอนาคต ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องส่วนทั้งสองนั้น ให้เพ่งพินิจ คือ เราอยู่ปัจจุบันธรรม มันจึงจะถูก เพราะปัจจุบันเป็นธรรมโม นอกจากนั้นเป็นธรรมเมา อดีต อนาคต

รู้ปัจจุบัน ละปัจจุบัน เป็นธรรมโม ถ้าไปยึดถืออดีตอนาคตอยู่ เท่ากับไปเก็บถือเอาของปลอม ธรรมเหล่านี้ เป็นปัจจัตตัง รู้เฉพาะตน ละเฉพาะตน วางเฉพาะตน หมุนเข้าหากายหาใจนี่แหละ ถ้ามัวเอาอดีตอนาคตมันกลายเป็นแผนที่ไป

แผนที่ปริยัติธรรมจำมาได้มาก ไปยึดไปถืออย่างนั้นบ้าง สิ่งนี้บ้าง ทั้งอดีตอนาคต ยิ่งห่างจากการรู้กายรู้ใจของเรา ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันเป็นเชื้อของกิเลส มันอยู่ในแผนที่ใบลาน มันไม่เดือดร้อน ถ้ามันอยู่ในใจมันเดือดร้อน เพราะฉะนั้น ถ้ามันเกิดขึ้นในใจ ให้เอาใจละ เอาใจวาง เอาใจออก เอาใจถอน ปัจจุบันเป็นอย่างนี้

ไม่ใช่จำปริยัติได้มาก พูดได้คล่อง เวลาเอาจริง ๆ ไม่รู้จะจับอันไหนเป็นหลัก ปัจจุบันธรรม ต้องรู้แจ้งเห็นแจ้งในกายใจของตน ละวางถอดถอน ในปัจจุบัน มันจึงใช้ได้

ความโลภ ความโกรธ มันเกิดขึ้นในใจ น้อมเข้ามาแล้ว ละให้มันหมด ราคะ, กิเลส, ตัณหา มันเกิดขึ้นมาละมันเสีย เรื่องของสังขารมันก็ปรุง เกิดขึ้นดับลง เกิดขึ้น ดับลง เอารู้เฉพาะปัจจุบัน อดีตอนาคตวางไปเสีย อดีตอนาคตเป็นธรรมเมา ปัจจุบันเป็นธรรมโม ข้อนี้ถือให้มั่น ๆ ความปฏิบัติ เพ่งความเพียร เร่งเข้า ๆ มันก็ค่อยแจ่มแจ้งไปเอง ถ้าจิตมันเป็นอดีตอนาคต วางเสีย เอาเฉพาะปัจจุบัน การกระทำสำคัญ เวลาทำตั้งใจเข้า ๆ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันมักเกิด

เราต้องพิจารณาค้นเข้าหาใจมันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร จิตมักจะเก็บอดีตอนาคตมาไว้ ทำให้แส่ส่ายไปตามอาการ ไห้เอาเฉพาะปัจจุบัน ธมฺโม น้อมเข้ามาให้ได้กำลังทางด้านจิตใจ ละวางอดีต อนาคต อันเป็นส่วนธรรมเมา เพ่งพินิจเฉพาะ ธรรมโม

รักษากายให้บริสุทธิ์ รักษาวาจาให้บริสุทธิ์ รักษาใจให้บริสุทธิ์ น้อมเข้าหาใจให้รู้แจ้งใจนี้ กายก็ให้รู้แจ้ง เอาให้รู้แจ้งกายใจ จนละได้วางได้ เพ่งจนเป็นร่างกระดูก ทำได้อย่างนี้ก็พอสมควร เอาให้มันรู้แจ้งเฉพาะกายนี้ ไม่ต้องเอามาก ถ้าเอามากมันมักไปยึดเป็นอดีตอนาคตไปเสีย ข้อนี้สำคัญเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับ เกิดขึ้นแล้วมันก็ดับตัวสัญญา

ตั้งหลักไว้ อดีตอนาคตเป็นธรรมเมา ปัจจุบันเป็นธรรมโม ระลึก ดับ ละ วาง ในปัจจุบันจึงเป็น ธรรมโม เมื่อจิตอยู่ในปัจจุบันธรรม อดีตอนาคต ถ้ามันเกิดมันก็ต้องดับลงไป

ต้องหมั่นต้องพยายามเข้าหาจุดของจริง อดีตอนาคตปัจจุบัน สามอย่างนี้แหละเป็นทางเดินของจิต ความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ กิเลส ตัณหา มันก็เกิดขึ้นในใจนี้แหละ มันแสดงออกจากใจนี้ ให้น้อมเข้ามา ๆ ถึงอย่างนั้น กิเลสทั้งหลายมันก็ยังทำลายคุณความดีได้เหมือนกัน

แต่ถ้ามีสติ ความชั่วเหล่านั้นมันก็ดับไป

--



ตา หู จมูก เป็นเหตุ

วันที่ ๑๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๕

ภาวนา กำหนดใจ ถ้ากำหนดใจได้แล้ว มันจึงรู้พุทโธ เป็นมรรคของใจ ถ้าภาวนากำหนดจิตยังไม่ได้ มันก็แพ้กิเลส กิเลสมันอยู่ก่อน

ต้องใสติรักษาใจจึงจะดี ถ้าไม่มีสติ จิตก็จะไม่เกาะเกี่ยวอันนั้นอันนี้ทั่วไป พาให้หลงไป เวลาหลงไป เช่น หลงอะไร ก็ให้ยกอันนั้น ขึ้นสู่การพิจารณา ตัวอย่างกาย ให้เพ่งแยกส่วนของกายออกแต่ละส่วนเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ไหลเข้าไหลออกอยู่ทุกขณะ การที่พิจารณาแยกแยะจนเห็นเป็นของไม่งามไม่ใช่ของง่าย ในเมื่อจิตยังแส่ส่ายหาอารมณ์อยู่

ต้องอาศัยความพากเพียรอดทน เมื่อจิตมีกำลังมันจึงสงบ ถ้ามัวเกียจคร้านอยู่ จิตมันก็ไม่เป็นไป ตัวขี้เกียจขี้คร้านนี้แหละเป็นตัวทำให้เสีย เป็นตัวกิเลส เวลานั่ง ประเดี๋ยวหนาว ประเดี๋ยวหาว พวกนี้เป็นกิเลสทั้งนั้นแหละ ถ้าพร้อมด้วยการกระทำจึงจะได้กำลัง ถ้าไม่พร้อมมันก็ไม่มีกำลัง

ร่างกายของเรานั้น ที่เราเห็นว่างาม ก็เพราะมีของไม่สะอาดเต็มท้องเต็มไส้อยู่ ถ้าในท้องในไส้ไม่มีอะไรเลย ลองดูสิมันจะงามไหม ถ้าของในท้องในไส้ไหลออกหมด มันก็เหี่ยวแห้งเหลือแค่หนังหุ้มกระดูกเท่านั้น

ถ้าพูดกับความจริงแล้ว ทั้งร่างกายเต็มไปด้วยของเสียทั้งหมด ถึงอย่างนั้นก็ยังหลงไปว่าเป็นของสวยงาม

แต่ใจมันไม่ว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดหนา เราต้องภาวนาพิจารณากลับไปกลับมา ทบไปทวนมาอยู่นั้นแหละ เราไปหลงของไม่งาม จับอันนั้นต่ออันนี้เลยเห็นว่างามจนติดจนหลง

การภาวนาถ้านอนภาวนา มันเป็นภาวนอนไปเสีย การฉันอาหารถ้าฉันมากเกินไป เวลาภาวนาก็นั่งหลับไปเสีย มันหลายเรื่องหลายราว ถ้าอะไรมันมากไป จิตมันไม่สงบห้ามมันไม่ฟังอาหารมันทับ

พวกเรานอนกันอยู่ในท้องของมารดาตั้ง ๙ เดือน ๑๐ เดือน จึงจะออกมาพ้นร้องให้อุแว้ ๆ ได้ ถ้าดีใจก็หัวเราะ เสียใจก็ร้องให้...
กามนี้เราเคยติดมาแล้วนับอเนกอนันต์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์เร่งความเพียรจนรู้แจ้งเห็นจริง กามตัวเดียวที่ทำให้สัตว์ตาย กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เอาเข้ากลายเป็น กามตันหน้า ภวตันตา วิภวตันใจ

เมื่อกามเหล่านี้เข้าไปอุดไปตัน หน้า ตา ใจ แล้วก็เกิดความหลง ความรัก ความชัง ความพอใจ ก็เพราะกาม ความไม่พอใจก็เพราะกาม มันเกิดขึ้นกับใจ

ตา เป็นเหตุ หู เป็นเหตุ จมูก เป็นเหตุ เป็นเหตุแห่งความรักความชัง

ตา เป็นเหตุ เมื่อได้เห็นรูปสวย รูปงาม รูปอัปลักษณ์ น่าเกลียดน่าชัง หู เป็นเหตุ ได้ยินเสียงการประโคมขับร้องอันไพเราะ หรือเสียงน่ารำคาญ จมูกและใจก็เหมือนกัน ถ้าดีเป็นน่ารัก มันก็ติดก็หลง ถ้าตรงกันข้าม มันก็เกลียดก็ชัง จึงว่ามันเป็นเหตุ

การฆ่ากันก็เพราะกาม รักกันก็เพราะกาม ทั่วอากาศ ทั่วพื้นน้ำและบนบกเต็มไปด้วยกาม กามตัณหน้า ภวตัณหู วิภวตันใจ ถ้าจะขยายออกไป มันก็ไม่มีที่สิ้นสุดหรอกกาม เพราะความพอใจและไม่พอใจก็เกิดจากกามทั้งสิ้น

พิจารณาให้ดี ๆ เป็นอย่างไรมันจึงหลงไป จนกลายเป็นบ๋อยรับใช้ไป



ให้ตั้งสัจจะ

แสดงแก่พระภิกษุ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๗

การปฏิบัติเราจะเดินก็ให้ตั้งสัจจะไว้ว่า จะเดินเท่านี้เท่านั้น หรือเราจะนั่งวันหนึ่งคืนหนึ่ง หรือถ้าเราสู้ไม่ไหว เราก็เอาแต่พอสมควร ให้ตั้งใจจริงๆ

กำหนดตั้งสัจจะไว้ในจิตในใจ ละความมัวเมาออกให้หมด คอยกำหนดจิตเข้ามาสู่ภายในให้ใจเบิกบาน ตั้งความสัตย์ว่า จะภาวนาเป็นเวลาเท่านั้นเท่านี้ หรือถ้าจะเดินก็ให้กำหนด ระวังรักษาจิตใจของเรา ให้แช่มชื่นเบิกบานไม่ปล่อยใจให้เป็นธรรมเมา รักษาจิตใจให้ตั้งอยู่เฉพาะธรรมโม

อย่าละความเพียรความพยายาม ให้เพียรไปติดต่อกัน จะเป็นวันหนึ่งหรือคืนหนึ่งก็ได้ เช่น ตั้งสัจจะว่าจะนั่งตลอดคืนจะไม่นอน อย่างนี้ตั้งสัจจะไว้อย่างนี้เป็นการดี ตั้งสัจจะต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วตั้งใจให้ดี คอยระวังรักษาจิตใจของเรานั้นแหละ ให้ผ่องใสตลอดไป

ให้พยายามรักษาความดีความหมั่น ความขยันของเราไว้ ให้สละความเกียจคร้านออกไปเสีย ปกติจิตของเรานี้มักจะไหลไปสู่ความเกียจคร้านความลุ่มหลง

เราต้องพยายามหาอุบายมาเตือนตนอยู่เสมอ ด้วยความเพียร ความหมั่น ให้รักษากาย วาจา ใจ ของเราได้บริสุทธิ์บริบูรณ์ในสิกขาวินัย นำความผิดความชั่ว ออกจากกาย จากวาจา จากใจ

อาศัยความเพียรเป็นไปติดต่อ จึงจะชนะความเกียจคร้านได้ ความมัวเมา ความประมาทอันใดมีก็ให้ละเสียได้ วางเสีย ทำจิตใจของเราให้ตั้งอยู่ในธรรมโม พิจารณากลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ต้องอาศัยความเพียร ความหมั่น ความขยัน ไม่เช่นนั้นจิตมักจะตกไปสู่ความเกียจคร้าน

เราต้องตักเตือนข่มขู่ ชักจูงแนะนำจิตของเราด้วยอุบายแยบคาย ถ้าจิตใจมันเกียจคร้าน เราต้องหาอุบายมาตักเตือน ชักจูงแนะนำ ให้มีความอาจหาญ ร่าเริง ให้เกิดความอุตสาหะ ขยันหมั่นเพียร ไม่ปล่อยให้จิตนิ่งเฉยเกียจคร้าน

เราต้องละความเกียจคร้าน ความไม่ดีของจิตด้วยอบรมภาวนาอย่างนี้ ถ้าเราตักเตือนชี้นำด้วยอุบายอันชอบ ในที่สุดจิตก็จะฟังเหตุผล เกิดความมุมานะพยายามในความเพียร เราต้องข่มขู่ตักเตือนบ่อย ๆ ในสมัยที่จิตนิ่งเฉยต่อความเพียร

เราคอยประคับประคองจิต ด้วยอุบายข่มขู่ตักเตือนด้วยอุบายแยบคาย จิตย่อมจำนนต่อเหตุผล ระวังรักษาสติไว้อย่าให้หลงลืม ฝึกหัดให้เกิดความรู้ความฉลาดเกิดขึ้นในจิตในใจของตน

จิตของเรา ถ้ามันเกียจคร้านขึ้นมา มันจะให้เรานอนท่าเดียว ถ้ามันเกิดอย่างนี้ขึ้นมา เราต้องหาอุบายมาข่มขู่ ตักเตือน อุบายใดที่ยกขึ้นมาชี้แจงแล้ว จิตยอมเชื่อฟัง นั่นแหละคืออุบายที่ควรแก่จิตในลักษณะนั้นและในขณะนั้นๆ ถ้าราไม่ข่มขู่ชี้โทษโดยอุบายที่ชอบ ใครเขาจะมาตักเตือนเรา บางครั้งจิตถ้ามันเกียจคร้านขึ้นมา มันจะวางเฉยในอารมณ์ทั้งหมด ในลักษณะเช่นนี้แหละ เราต้องหาอุบายมาทำให้จิตตื่นให้ได้ เช่น ไหว้พระสวดมนต์ หรือยกธรรมบทใดบทหนึ่งขึ้นมาพิจารณา

ให้ตั้งอยู่ในความหมั่นเพียร ในคุณงามความดีของตน พยายามเพ่งดูในจิตในใจของเรานี้แหละ ถ้าไม่อาศัยความขยันหมั่นเพียรไม่ได้ จิตเรานี้มันมักจะไหลไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ เป็นอดีตอนาคตไป เราต้องหาอุบายมาชี้แจงให้ตั้งอยู่ในปัจจุบันธรรม

ถ้าเราไม่หมั่นหาอุบายมาอบรมจิตแล้ว ส่วนมากจิตมักจะเกิดความเฉื่อยชา วางเฉย ดังนั้นอุบายจึงเป็นของสำคัญ ยกขึ้นสู่การพิจารณาชี้แจง ให้จิตอาจหาญ ร่างเริง เห็นแจ้งในจิตในใจของเรา ถ้าจิตยิ่งเกิดเกียจคร้านเท่าไร เราก็ต้องเพิ่มความพยามตักเตือน โดยอุบายให้มากขึ้น ให้เท่าเทียมกัน จนเกิดความขยันขันแข็ง เบิกบานผ่องใส

ให้ตั้งอกตั้งใจตั้งสัจจะ ตรงต่อคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้เกิดความอุตสาหะวิริยะความพากความเพียรในภาวนาในคุณความดี
ให้ตั้งอยู่ในสิกขาวินัย ในความหมั่นความเพียร

ให้ตั้งความสัจจ์ความเพียรไว้ อย่าเป็นคนเกียจคร้าน พระพุทธเจ้าสั่งสอนเราให้ตั้งอยู่ในมรรคในผล ให้พยายามรักษาจิตรักษาใจของเรา อาศัยความองอาจกล้าหาญ ในความพากความ

เพียรของเรา อย่าอ่อนแอท้อแท้ เราตองสู้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าองอาจกล้าหาญจึงจะผ่านอุปสรรคไปได้

ให้รักษาตา รักษาหู รักษาจมูก รักษากาย รักษาใจ ของตน ในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน



ปัจจุบันธรรมเป็นธรรมโม

แสดงวันที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๓

ความคิดทั้งที่เป็นอดีตอนาคต เมื่อเราคิดขึ้นมาพร้อมกันมันก็ดับ ท่านเจ้าคุณอุบาลีฯ ท่านกล่าวว่า อดีตและอนาคตมันก็อันเดียวกันนั่นแหละ ความตัวเดียวนี้แหละ อดีตและอนาคตก็อันนี้แหละ ปัจจุบันก็อันนี้แหละ แต่ปัจจุบันเป็นธรรมโม อดีตอนาคตเป็นธรรมเมา

เรื่องของสังขารทั้งหลาย มันปรุง มันแต่ง มันเกิด มันดับ อยู่นี้ มันแสดง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่นี้แหละ สมควรจำต้นมันไว้ ต้นเหตุอดีต อนาคต เป็น ธรรมเมา ปัจจุบัน เป็น ธรรมโม จำไว้ให้แม่นน้อมเข้ามาสู่กายสู่ใจของตน น้อมเข้ามาในกาย ให้รู้แจ้งเห็นแจ้ง จนเห็นเป็นโครงกระดูก ธรรมทั้งหลายก็ต้องรู้แจ้งกายนี้รู้แจ้งใจนี้ จึงจะเป็นผู้รู้ เช่น พระภิกษุผู้เดินทางขณะบิณฑบาต ภาวนาไปก็น้อมกายนี้เข้ามาน้อมเข้ามา ๆ ให้มันเห็นแจ้ง เห็นจนเป็นร่างกระดูก พอดีไปถึงบ้านหลังหนึ่ง ไปยืนอยู่หน้าบ้านหลังนั้น ขณะเดียวกัน สามีภรรยาเจ้าของบ้านนั้นแหละ เกิดมีปากมีเสียงกันขึ้น ภรรยาหลบออกจากบ้านไป เดินผ่านหน้าภิกษุนั้นไป สักครู่หนึ่งสามีก็เดินมาและถามพระภิกษุว่า พระคุณเจ้าเห็นสตรีเดินผ่านมาทางนี้บ้างไหม พระภิกษุตอบว่า ขณะที่ยืนอยู่ตรงนี้ไม่เห็นสตรีเดินผ่านมา มีแต่ร่างกระดูกผ่านไปเท่านั้น

ฝ่ายสามีจึงคิดในใจว่า ทำมาเราถามหาสตรี แต่พระคุณเจ้าบอกว่าร่างกระดูกเดินผ่านไป อันนี้แหละท่านที่ทำได้ กำหนดได้ ทำให้เกิดกำลังกายกำลังใจ เมื่อกำหนดได้เช่นนี้ก็จะวางหมด ไม่เข้าไปข้องเกี่ยวกับเนื้อหนังมังสา เห็นแต่สักว่าร่างกระดูก มีตับไตไส้พุงอยู่ภายใน นี้แหละ การพิจารณากาย พิจารณาใจ ให้รู้แจ้งเห็นแจ้ง อยู่ภายในใจอย่างนี้

ถ้าว่าตามหลักปริยัติธรรมแล้วมันมากมาย แต่ก็เอาของเก่านี้แหละ กลับไปกลับมา เล่นของเก่าอยู่นี้แหละกลับไปกลับมา ไม่มีที่สิ้นสุด ต้องเอาให้แจ้งรู้รอบสังขาร เมื่อรู้รอบสังขารทั้งหลายจึงดับต้นเหตุมันได้ รู้เท่าสังขาร สังขารทั้งหลายดับไปหมด ใจมันจึงสงบลงไปรู้ธรรมเป็นนะ ก็ว่าเป็นธรรมก็ได้ เป็น นะโม ก็ว่า

อตีตา ธรรเมา อนาคตา ธรรมเมา ปัจจุบัน เป็นธรรมโม ตั้งหลักอย่างนี้ไว้เสียก่อน ถ้าเพลิดเพลินหลงไปให้ยกขึ้นพิจารณา อดีตอนาคตเป็นธรรมเมา ปัจจุบันเป็นธรรมโม มันหลงของเก่านี้แหละ ทำเข้าไปให้จิตมีกำลัง ถ้าจิตยังไม่มีกำลัง ดูประหนึ่งว่าการทำนี้มันลำบาก

บุคคลผู้ปกครองคนหมู่มาก ซึ่งแต่ละคนก็มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งสิ้น ละความชั่ว เอาไป ๆ เวลามันหลง ต้องจำที่ต้นเหตุ คือ ตัวสังขาร มันมักจะไปเป็นอตีตา ธรรมเมา อนาคตา ธรรมเมา ปัจจุบันเป็นธรรมโม

ฐีติ ภูตํ ตั้งอยู่ไม่ไป ไม่มา ไม่ออกไม่เข้า อันนี้เป็นของจริง ไม่ออก ไม่เข้า ไม่เสียหาย นี้คือ ฐีติ ธมฺโม ใจมันตั้งอยู่ในนั้น มันไม่ไปที่ไหน ถ้าทำให้ได้ของจริง มันตั้งอยู่ในนั่นแหละ รู้แจ้ง เห็นแจ้ง

ส่วนมากคนทั้งหลายมักจะได้มากในด้านความจำ แต่ถ้าเอาเข้าจริง ๆ หลบเข้าไปตรงนั้นที หลบเข้าไปตรงนี้ที หลงลายเลย

การกระทำเป็นสิ่งสำคัญ ทำเข้า ๆ เมื่อได้กำลังแล้วมันเกิดเอง จำหัวข้อ อดีต อนาคต ปัจจุบัน ปัจจุบันเป็นธรรมโม อดีตอนาคตเป็น ธรรมเมา จำหลักอันนี้ไว้ให้ดี สังขารมันเกิดอยู่ตรงนี้แหละ

ว่าไปก็ไม่มีที่สิ้นสุด ประเดี๋ยวเอาอย่างนั้นประเดี๋ยว เอาอย่างนี้ เอาเข้า ๆ ไม่มีที่สิ้นสุดก็เลยลืมหลักไปเสีย ให้ปฏิบัติอยู่ในปัจจุบันนี้แหละ เร่งเข้าความเพียร ไม่หลับไม่นอน บางทีก็หลงลายไปบ้างเหมือนกัน

อตีตา ธรรมเมา อนาคตา ธรรมเมา ปัจจุบันเป็นธรรมโม ตั้งอยู่ใน ฐีติ ภูตํ ตั้งอยู่ไม่ได้ไปที่ไหน ไม่ว่าอดีต อนาคต

หลวงปู่มั่น ท่านว่าไม่ต้องเอามา เอาเพียงเล็กน้อยก็พอแล้ว อตีตา ธรรมเมา อนาคตา ธรรมเมา ปัจจุบันเป็นธรรมโม ประเดี๋ยวยกอันนี้ขึ้นมา ประเดี่ยวยกอันนั้นขึ้นมา ไม่มีที่สิ้นสุด ยกของเก่านั้นแหละไม่รู้ของเก่า ถ้ารู้ของเก่าก็เป็นอันแล้วกัน ถ้ายังไม่รู้ของเก่า มันก็ทับอยุ่นั่นแหละ

สติสัมปชัญญะก็ดี สัมมาสติก็ดี ก็อันเดียวกันนั่นแหละ คิดดีก็ดี คิดชั่วก็ดี มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับ มันอันเดียวนั่นแหละ มันหมุนไปหมุนมาอยู่นั่นแหละ เอาสตินำออกเสียจากความชั่ว อันเป็นส่วนดีก็รักษาไว้ อันเป็นส่วนทุกข์ให้ละเว้นเสีย

สติสัมปชัญญะ สัมมาสติ ก็อันเดียวกันนั่นแหละ มีหน้าที่กำหนดรู้ ที่เกิดของธรรม ที่ดับของธรรมรู้อยู่ที่เดียวนี้แหละ ละอยู่ที่เดียวนี้แหละ วางอยู่ที่เดี่ยวนี่แหละ การปรารภความเพียรก็เอาสตินี้แหละ

เวลาเกิดความคับขัน ก็ให้น้อมเข้ามา ปฏิบัติอยู่ให้เพียรเพ่งอยู่จนหายสงสัย เพ่งจนหายสงสัย อันนี้สำคัญมาก เพ่งเข้ามาสู่จิตสู่ใจ อย่าไปเพ่งออกภายนอก เพ่งจนหายสงสัย จนไม่มีเกิดไม่มีดับ พราหมณาจารย์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ เพียรเพ่งอยู่จนมันดับไปเอง แม้เกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไปเอง แต่อย่าเข้าไปยึดถืออะไร ๆ สิ่งที่มันปรุงขึ้นแต่งขึ้นมักจับมันไม่ทัน

จิตของผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ จนหายสงสัย อย่าไปเพ่งออกภายนอก ให้เพ่งเข้าสู่ภายในเมื่อมีสติมั่นเพ่งอยู่อย่างนี้ สิ่งทั้งปวงเมื่อเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป

ให้เพ่งจับอยู่เฉพาะในปัจจุบัน อย่าไปเพ่งอดีต อนาคต อดีต เป็น ธรรมเมา อนาคตเป็นธรรมเมา พราหมณาจารย์ ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ เพ่งอยู่ภายในต้องเพ่งเข้าสู่ภายในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเมื่อเกิดขึ้นมันก็ดับไปเอง อย่าเข้าไปยึดถือสำคัญมั่นหมาย ว่าเป็นสิ่งนั้น ว่าเป็นสิ่งนี้ เพ่งอยู่จนหายสงสัย ถ้าหายสงสัยมันก็ได้บรรลุมรรคผลนิพพานเท่านั้นแหละ

การเพ่งอย่าให้มันออกไปข้างนอก ให้เพ่งเข้ามาหาใจ ให้เข้าสู่ใจ ฐีติ ภูตํ ให้ตั้งอยู่ในธรรมอันไม่ไป ไม่มา ไม่เข้า ไม่ออก
เร่งความเพียรไม่หยุดไม่หย่อน ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป พระอริยเจ้าทั้งหลายไม่ว่าสมัยใดท่านเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน มีความเพียรอยู่ทุกอิริยาบถไม่ทอดทิ้ง

มีพระภิกษุรูปหนึ่งท่านปรารภความเพียร นัยว่า อดีตชาติของท่าน เคยเป็นหมอรักษาโรคตาไปประกอบยารักษาตาให้คนไข้คนหนึ่ง แต่คนไข้เป็นคนไม่ชอบเสียเงิน เมื่อนัยน์ตาของตนหายแล้ว ก็บอกหมอว่ายังไม่หาย หมอรู้ว่าคนไข้คิดจะไม่ให้ค่ารักษา ต่อมา จึงประกอบยาอีกขนานหนึ่ง

ให้คนไข้นั้นหยอดตา เมื่อคนไข้หยอดตาด้วยยาขนานใหม่แล้ว ตาพิการไปทั้งสองข้าง หมอนั้นละจากอัตภาพนั้นแล้วมาเกิดเป็นพระภิกษุดังกล่าวนี้ ท่านปรารภความเพียรอย่างแรงกล้า ไม่ยอมนอนจนในที่สุด จักษุของท่านพิการไปสองข้าง พร้อมกันกับอาสวะก็สิ้นไปจากใจ จักษุพิการทั้งสองข้างก็เพระอดีตกรรม ที่เคยประกอบยาทำให้ตาคนไข้บอดทั้งสองข้าง ความสิ้นไปแห่งอาสวะเพราะความเพียรอย่างไม่ท้อถอยของท่านเรื่องนี้เป็นคติเตือนใจ ผลของกรรมดีกรรมชั่วก็มี แต่ให้ผลต่างกรรม ต่างวาระกัน

ขันติบารมี อดทนด้วยกาย อดทนด้วยวาจา อดทนด้วยใจ ท่านไม่ยอมละความเพียร แม้ว่าจะเสียจักษุทั้งสองข้าง ในที่สุดท่านก็ได้สำเร็จอรหันต์ หมดภพหมดชาติ

อตีตา ธรรมเมา อนาคตา ธรรมเมา ปัจจุบันเป็นธรรมโม จำเอาไว้ให้แม่น



ปาฏิโมกขสังวร วินัยทั้ง ๕

เอากายเป็นมรรคเอากายเป็นผล ผู้ให้ทานเอาทานเป็นมรรค เอาทานเป็นผล พระธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ท่านก็บัญญัติชี้ลงสู่กายสู่ใจ เอาอย่างอื่นก็เป็นธรรมเมาไป

อุปัชฌาย์อาจารย์ท่านสอน เกสา โลมา นขา ท่านก็สอนชี้ใส่กายใส่ใจนี้แหละ น้อมมาปฏิบัติกายวาจาใจให้บริสุทธิ์ ฟังแต่น้อยต้องอาศัยความหมั่นความ เพียรทำให้มาก เจริญให้มาก ถ้าฟังมากฟังเอาแต่คำพูดเลยกลายเป็นสัญญาไป

เอา พุทโธ เป็นอารมณ์ของใจ พุทโธ เป็นมรรคของใจ อุปัชฌาย์อาจารย์ให้อุปสมบทสอนกัมมัฏฐานแก่พวกเรา ท่านก็สอนชี้ใส่กายเรานี้แหละเป็นหลัก มัวไปแล่นแต่แผนที่ใช้ไม่ได้ แผนที่ปริยัติธรรม ไม่เข้าหากาย ไม่เข้าหาใจ กลายเป็นธรรมเมาไปเสีย

ตั้งอยู่ในศีลชี้ใส่กายเรานี้ ชี้ใส่ใจเรานี้ อันนี้แหละคือศีลแท้ กายใจนี้แหละเป็นบ่อเกิดของกุศลและอกุศล เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าทั้งหลายท่านสอนธรรม ท่านจึงชี้ลงสู่เหตุ กายของเราเป็นเหตุอันสำคัญ ท่านจึงสอนย้ำให้พุทธบริษัท พิจารณากายคตาสติกัมมัฏฐาน ฐานเป็นที่ตั้งของธรรมทั้งปวง

ถ้าเบื่อหน่ายในกายนี้แล้ว อุปาทานทั้ง ๕ อนิจจังทั้ง ๕ ทุกขังทั้ง ๕ อนัตตาทั้ง ๕ วางขันธ์ ๕ ธาตุ ๔ ได้แล้ว ก็อยู่ใครอยู่มัน
รูปัง อนิจจัง เวทนา อนิจจา ทุกขังทั้ง ๕ อุปาทานทั้ง ๕ ก็ยึดอันนี้แหละ เวทนาเกิดขึ้นก็ยึดอันนี้แหละ ทุกข์เกิดขึ้นที่นี่ สมุทัยก็เกิดขึ้นที่นี่

รู้จักสัจธรรมทั้ง ๔ ยกกายอันนี้แหละขึ้นพิจารณาเป็นฐาน เป็นที่สร้างปัญญา จึงจะรู้แจ้งเห็นจริง ยกกาย ยกใจ นี้ขึ้น มีเท่านี้แหละ ถ้าส่งใจออกไปสู่ภายนอกแล้ว เป็นวิชชาภายนอกไป เป็นแผนที่ปรยัติธรรม วางแผนที่แล้ว น้อมเข้ามาสู่กาย น้อมเข้ามาสู่ใจ มีสองอย่างเท่านี้ อย่างอื่นไม่ใช่ทางของมรรคจิต ที่สร้างปัญญาให้เกิดขึ้น

พระธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ชี้ใส่กาย ชี้ใส่ใจนี้ นอกจากกายจากใจไปแล้ว มิใช่ทางของอริยมรรค
ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา ภาราหาโร จ ปุคฺคโล วางขันธ์ ๕ ธาตุ ๔ แล้วก็รู้แจ้งเห็นจริง อนิจจังทั้ง ๕ ทุกขังทั้ง ๕ ถ้าเข้าไปยึดไว้เป็นทุกข์ทั้งสิ้น อนตฺตาทั้ง ๕ ไปยึดเป็นตัวเป็นตน มันก็เป็นทุกข์

เวทนา เวลามันเจ็บมันปวดขึ้นมา ต้องกำหนดให้มันรู้ทุกขสัจจ มันก็เกิดขึ้น สมุทัยสัจจ มันก็เกิดขึ้น อริยสัจจธรรมทั้ง ๔ มันก็เกิดขึ้นที่นี่แหละ

ทุกข์เกิดขึ้นภายในกาย ถ้ารู้เท่าทันตามความเป็นจริง มันก็ใช้ได้ มันเกิดขึ้นในขันธ์ ๕ ธาตุ ๔ นี้แหละ

รูปขันธ์แยกออกเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ กำหนดดูในกายนี้แหละ ถ้าออกนอกกายมันกลายเป็นอดีตอนาคตไป อดีตนั้นมันมากมายมาแต่ดึกดำบรรพ์ มันไหลมาสู่ใจ

ปฏิบัติให้รู้แจ้งด้วยตนเอง สวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหีติ รู้แจ้งเห็นจริง รู้กาย รู้ใจ พระธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ ก็ชี้ลงสู่ภายสู่ใจนี้แหละ

ธรรมทั้งหลายไหลมาจากเหตุ เหตุมันเกิดมาจากนี้แหละ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นเหตุแต่ละอย่าง

ศีลปาฏิโมกข์ หรือปาฏิโมกข์สังวรศีล ก็เอาอินทรีย์ทั้ง ๕ นี่แหละ สำรวจอินทรีย์ทั้ง ๕ นี้แล้ว ท่านเรียกว่า ปาฏิโมกข์สังวร

ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นทางวินัยทั้ง ๕ ขันธ์ ๕ เป็นเปรตเป็นผี ขันธ์ ๕ เป็นไฟไหม้ ถ้าปฏิบัติออกไปจากกาย จากใจ ของเรา ห่างจากทางของมรรคไปเสีย ต้องให้รู้แจ้งในกาย ต้องให้รู้แจ้งในใจ

พิจารณาให้มาก ทำให้มาก อาศัยความเพียรรักษากายของตน ให้เป็นทางสุจริตธรรม รักษาใจของตนให้เป็นทางสุจริตธรรม รักษาวาจาของตนให้เป็นสุจริตธรรม

กายบริสุทธิ์ วาจาบริสุทธิ์ ใจบริสุทธิ์ อาทิกัลยาณัง ศีลก็บริสุทธิ์ เมื่อศีลบริสุทธิ์สมาธิก็เกิด ภาวนาให้เกิดสมาธิขึ้น มัชเฌกัลยาณัง ปริโยสานกัลยาณัง รู้แจ้งเห็นจริงในสัจจธรรม

พิจารณากาย พิจารณาใจนี้ เมื่อสังขารมันเกิดมันดับเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเกิดอยู่อย่างนั้น มันดับอยู่อย่างนั้น รู้ที่เกิดของธรรม รู้ที่ดับของธรรมแล้วมันก็เข้าที่สงบเท่านั้น

ปาราชิก ๔ ก็ดี สังฆาทิเสส ๑๓ ก็ดี อนิยตก็ดี นิสสัคคิยปาจิตตีย์ ปาจิตตีย์ก็ดี มันก็เกิดในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรานี้แหละ ต้องสำรวมระวังปาฏิโมกข์ทั้ง ๕ กายก็บริสุทธิ์ วาจาก็บริสุทธิ์ ใจก็บริสุทธิ์ เป็นอาทิกัลยาณัง ศีลบริสุทธิ์สมาธิก็เกิดขึ้น ภาวนากับสมาธิก็อันเดียวกันนั่นแหละ ภาวนา พอจิตสงบลง มันก็เป็นสมาธิ ศีลทำให้สมาธิเกิด ภาวนากับสมาธิก็อันเดียวกันนั่นแหละ ศีล ทำให้สมาธิเกิด เป็น มัชเฌกัลยาณัง พิจารณาเกิด ปัญญารู้แจ้ง เห็นจริง จนบรรลุมรรคผลนิพพาน มันก็เป็นปริโยสานกัลยาณัง

อย่าไปรู้เพียงแผนที่ ถ้ารู้เพียงแผนที่มักเกิดการทะเลาะวิวาท ต้องน้อมเข้ามาปฏิบัติในกาย วาจา ใจของเรา ต้องศึกษาให้รู้จักภูมิประเทศ คือ กายของเรานี้

รักษาศีล ๕ ประจำ คือ ขาสอง แขนสอง หัวหนึ่ง น้อมเข้ามาหาตัวเรานี้แหละอันนี้แหละคือตัวของศีลแท้ เป็นโลกุตตรศีล หรือ อริยกันตศีล ศีลประจำตน.



มรณานุสสติ

ความเกิดมีแล้ว ความแก่ ความตายมันก็มีอยู่ ไม่มีใครพ้นตาย เกิดก็เกิดเต็มแผ่นดิน ตายก็ตายเต็มแผ่นดินอยู่ เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด อยู่นี้แหละ ความตายเต็มแผ่นดินอยู่ เป็นเป็ด ไก่ หมู หมา เขาก็ตาย มนุษย์ชยหญิงก็ตายใครล่ะ เกิดมาแล้วไม่ตาย

ถ้าเกิดมาขวางโลกเขา เกิดมาแล้วไม่ตาย ไม่เฒ่า ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ขวางบ้าน ขวางแผ่นดิน ขวางโลก เขาอยู่ได้อย่างไร ให้ภาวนามรณานุสสติอยู่อย่างนี้แหละ

เป็นเป็ดเป็นไก่มันก็ตาย เป็น วัว ควาย ช้าง ม้า หมู แมว เขาก็ตาย คนแก่ก็ตาย คนหนุ่มก็ตาย ถ้ากลัวตายมีใครพ้นตายไหม ทุกคนทุกสิ่งสรุปลงสู่ความตายทั้งหมด

เป็ด ไก่ วัว ควาย หมู ปลา ถ้ามันไม่ตายเอง เขาก็ฆ่าเอาให้มันตาย อยู่ในสภาพไหนล่ะมันจะพ้นจากความตาย ถึงจะมีอายุผ่านพ้นไปร้อยปีพันปี มันก็ต้องตายอยู่นั่นแหละ สัจจธรรมข้อนี้ใคร ๆ ก็พ้นไปไม่ได้ นั่งอยู่ก็ตาย นอนอยู่ก็ตาย กินอยู่ก็ตาย ไม่กินก็ตาย เจ็บป่วยอยู่ก็ตาย ไม่เจ็บไม่ป่วยมันก็ตาย ความตายมันมีอยู่ทุกสถานะทุกสถานที่

ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันครอบงำเราอยู่ทุกเมื่อ พิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริงเสีย แม้อบายโลกเขาก็ฆ่ากันกินกันอยู่ ความตายจึงไม่มีที่จะหลีกเร้นซ่อนหนี

ที่พึ่งอย่างอื่นไม่มีนอกจาก พุทฺธํ ชีวิตํ ยาว นิพฺพานํ สรณํ คจฺฉามิ ธมฺมํ ชีวิตํ ยาว นิพฺพานํ สรณํ คจฺฉามิ สงฺฆํ ชีวิตํ ยาว นิพฺพานํ สรณํ คจฺฉามิ ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี นอกจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราต้องหาที่พึ่งอันประเสริฐไว้เสียแต่บัดนี้ แต่ยังมีชีวิตอยู่อย่างนี้ ยังแข็งแรงอยู่อย่างนี้ ถ้าร่างกาย จิตใจ มันไม่อำนวยแล้ว จะไปคิดถึงอะไรจะไปยึดไปถือเอาอะไรเป็นที่พึ่งมันยาก

ศีลเราก็ต้องรักษาให้มันดี ศีลก็คือการนำความผิดความชั่วออกจากกายวาจาของเรานี้แหละ ธรรมทั่วทั้งสิ้นแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ พระพุทธองค์ชี้ลงสู่กายสู่ใจของเรา พระองค์ทรงบัญญัติพระวินัย ก็ทรงบัญญัติเพื่อให้รักษาไตรทวาร

พระอุปัชฌาย์อาจารย์ท่านสอนมูลกัมมัฏฐาน เกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ ท่านก็สอนย้ำลงในสิ่งของที่มีอยู่ในตัวของเรา

ปัญจกกัมมัฏฐาน ๕ นี้แหละ เป็นที่ตั้งของกรรม กรรมมันหมุนอยู่นี้แหละ ในไตรทวารนี้แหละ ความรัก ความโลภ ความโกรธ อันใด มันหมุนอยู่ในฐานอันนี้แหละ กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา กุศลนำสัตว์ให้ไปเกิดในทางเจริญ อกุศล นำสัตว์ไปสู่อบายภูมิ มีเปรต นรก สัตว์เดียรัจฉานก็ดี มันหมุนอยู่ในไตรโลกอันนี้ ตกอยู่ในกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหานี้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ของจริงมันมีอยู่ประจำอยู่อย่างนี้ มันหมุนเป็นกงจักรบดสัตว์โลกทั้งหลาย อยู่ประจำอิริยาบถ เจ็บแข้ง เจ็บขา ปวดหลัง ปวดเอว เจ็บไข้ได้ป่วย เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันแสดงให้เราดูอยู่อย่างนี้ เว้นแต่เรามองไม่เห็นมันเท่านั้น

ส่วนมากจะตกอยู่ใต้อำนาจของสังขาร มันปรุงมันแต่งเป็นอดีตอนาคตไป ส่วนปัจจุบันสัจจธรรมที่เขาแสดงตัวให้ปรากฏอยู่ มันไม่ใคร่เอามานึกมาคิด ไม่เคยน้อมเข้าหากายหาใจของเรา มันคอยแต่จะเป็น ธรรมเมาไป.



วินัยและศีลคือการนำความชั่วออก

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้พิจารณาเรื่องของสังขาร เขาปรุง เขาแต่ง เขาเกิด เขาดับ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปๆ ถ้ามีสติอยู่ก็นำออกเสีย วินัยก็คือการนำความชั่ว ที่เกิดทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ นี้แหละออกให้หมด

รูป มาทางตา เป็นหญิงก็ตาม เป็นชายก็ตาม รูปมีวิญญาณก็ดี ไม่มีวิญญาณก็ดี นำออกในปัจจุบัน จาโค ปฏินิสฺสคฺโค ละคืนเสีย เขามาด่ามาว่าก็ดี เขาด่าว่า บ้าก็ตาม ห่าก็ตาม ก็ช่างเขาเป็นของภายนอก ของเราก็มีเต็มอยู่ในท้องในไส้ สละคืนให้มันหมด ของเราก็มีอยู่เต็มตัวความไม่ดี

นำออกในปัจจุบันนี้ ความไม่พอใจที่เกิดทางหูก็ตาม ทางตาก็ตาม ให้นำออกเสีย ความไม่พอใจนั่นแหละทำให้เราเดือดร้อน อาศัยความพากความเพียรนั่นแหละ ในการละการวาง อตีตาธรรมเมา อนาคตา ธรรมเมา อดีตอนาคตมันพาให้เป็น อดีตมันก็เกิดขึ้นนี้แหละ อนาคตมันก็เกิดขึ้นนี้แหละ ปัจจุบันมันก็เกิดขึ้นนี้แหละ

ทั้งอดีตทั้งอนาคตก็นำออกให้หมด ทุกขสัจจ์ มันก็เกิดขึ้นทับรูปกายของเรานี้ เจ็บแข้ง เจ็บขา เจ็บหลัง เจ็บเอว กำหนดเข้า ให้รู้เท่าสังขารที่มันปรุงมันแต่ง มันเกิดมันดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเกิดอยู่นี่แหละ ทุกขสัจจ์มันก็เกิดอยู่นี่แหละ

สัมมากัมมันโต การงานของกาย เป็นอริยมรรค สัมมาวาจา สาวเข้ามาหาที่สุด ทุกขสัจจ์มันก็เกิดอยู่ที่นี่

ความหลงความโกรธนี้ มันเป็นมูลรากของกิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปด เกิดความพอใจก็เพราะตัณหา เกิดความไม่พอใจก็เพราะตัณหา ความทุกข์เกิดขึ้นก็เพราะตัณหา นี้แหละ

อดีตที่ช่วงมาแล้วไปกาลนาน จิตมันเอาอารมณ์อันนั้นแหละมาคิด ตัดอดีตอนาคตเสีย เอาอารมณ์ปัจจุบันให้จิตดิ่งอยู่ในปัจจุบัน
ศีล ๕ ก็ตาม ศีล ๘ ก็ตาม ศีล ๑๐ ก็ตาม ท่านบัญญัติลงในกายนี้ บัญญัติลงในใจนี้ ให้มันรู้อยู่ในใจนี้ ใจนี้เป็นตัวเหตุ

ธรรมทั้งหลายไหลมาจากเหตุ นำทุกข์ให้เสวยก็ตัวเหตุนี้แหละ ให้กำหนดรู้เท่าเหตุ เหตุดับแล้วตัณหามันก็ดับไป

อดีตนี้สำคัญ มันมาแต่ดึกดำบรรพ์ อดีตนี้ท่านหมายเอาทั้งกุศลและอกุศลทั้งหมด เมื่อจิตคิดขึ้นมาแล้ว มันก็ไปยึดไปถือเอาสิ่งนี้บ้างสิ่งนั้นบ้าง ยึดไปยึดมาก็เดือดร้อน เจ้าของเองนั่นแหละเดือดร้อน ใจมันจะไปเดือดร้อนที่ไหน ใจนี่แหละเป็นตัวเหตุ

กำหนดทุกข์เข้า ๆ ให้รู้เท่าถึงสภาพของเหตุแล้ว อย่านำเอามาหมักไว้ในจิตในใจพยายามสลัดออก สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย อะไรก็เอาเข้ามาไว้ในใจมันเดือดร้อน

ละอยู่ที่ใจนี่ วางอยู่ที่ใจนี้ ละ วาง รู้อยู่ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย อารมณ์ทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือกามารมณ์ทั้ง ๕ มันก็ไหลออกไปจากนี้แหละ

ให้รู้เท่าทันว่าเราจะตั้งอยู่ในศีล ตั้งอยู่ในธรรม จะทำกิจของตน จะทำจิตของตนให้มันสงบ พิจารณาอยู่อย่างนี้ อดีต ที่เป็นส่วนดีก็ตาม เป็นส่วนชั่วก็ตาม มันก็ผ่านไปแล้ว เราจะทำจิตของเราไม่ต้องเกี่ยวกับอดีต

อดีต อนาคต มันก็เกิดจากกาย จากใจ ของเรานี้แหละ พยายามอย่าให้มันเข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าเรากำจัดมันได้ เราก็สบาย ให้มีเฉพาะอารมณ์ปัจจุบัน

กำหนดทุกข์รู้เท่าเหตุ เหตุดับแล้วก็สำเร็จ มรรคผลนิพพาน สำเร็จก็สำเร็จอยู่ในนี้แหละ ไม่ได้สำเร็จที่อื่นหนา สำเร็จอยู่ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้แหละ

ความพอใจก็ดี ความไม่พอใจก็ดี มันต้องนำออกจากใจของเรานี้ เหตุไม่ใช่นำออกจากที่อื่น ให้นำออกจากใจของเรานี้ ถ้าใจผิดก็นำความผิดออกจากใจ ไม่พอใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีรูปเป็นต้น มันก็เกิดขึ้นจากใจนี้แหละ เอาศีลนี้แหละนำออกจากใจ

อดีตส่วนดีก็ดี ส่วนไม่ดีก็ดี มันก็นำเอามาคิด อันนี้สำคัญ ถ้าเรารู้ทันมันแล้วมันก็จะดับไปหมด

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส กามารมณ์ ปล่อยให้เขาผ่านไปผ่านมา ดีก็ตามไม่ดีก็ตาม มันมีอยู่ประจำโลกอยู่อย่างนั้นแหละ
นำออกจากใจเสีย ให้มันผ่องใสสว่างรู้เท่าทันเหตุดับไป มันก็รู้แจ้งมรรค รู้แจ้งก็รู้แจ้งอยู่ภายในนี้แหละรู้ไปรู้แจ้งที่ไหน รู้แจ้งอันนี้หมดแล้ว ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ มันก็แล้วหมด รู้อย่างอื่นไม่ชื่อว่ารู้หมดรู้ทั่ว ต้องรู้จักตนเองกายใจของตนเองนี้แหละ รูปอย่างอื่นที่มีอยู่ก็เป็นอย่างเดียวกับกายนี้ รู้ความจริงอันเป็นสัจจธรรมแล้ว ความทุกข์ความเดือนร้อนก็ไม่มี อันนี้ก็คือที่สุด

พวกนั้นไม่มี เกิด แก่ เจ็บ ตาย เพราะไม่มีสมมติต้นไม้เถาวัลย์ก็ตามมีอยู่เฉพาะที่เรานี้ ที่เราสมมติเอาเราอย่าไปยึดเอาถือเอา วาง ละให้มันหมด

ความชั่วที่เกิดทางใจ เราก็นำออกจากใจ เอาศีลคือแขนสอง ขาสอง หัวหนึ่ง นี้แหละนำออกได้แก่การสำรวมระวัง ไม่ละเมิดแม้โทษเพียงเล็กน้อย

รู้จักที่เกิดของธรรม ที่ดับของธรรมแล้ว ก็ใช้ได้ต้องตัดอดีตอนาคต ให้เหลือปัจจุบันนี้ ร้ายก็ตามดีก็ตาม ส่วนมากมีกามตัณหาเป็นตัวนำ ภวตัณหาก็ดี วิภวตัณหาก็ดี ทั้งสามนี้เป็นตัวทำให้สัตว์โลกหมุนตัวเป็นเกลียว ทั้งความพอใจ ทั้งความไม่พอใจ

ถ้าเกิดขึ้นก็ให้นำออกเสีย นำออกจากจิตจากใจของเรานี้แหละ ไม่รัก ไม่ชัง ก็ใช้ได้



ตัณหาเป็นเชือกผูกคอ ปอผูกศอก โซ่ล่ามขา

ตัณหาทั้งสามมันปกครองสัตว์ทั้งโลก ความพอใจก็ดี ความไม่พอใจก็ดี จัดเป็นตัณหา กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ตัณหาทั้งสามนี้ เป็นไตรวัฏฏ์อยู่นี่ มันหมุนอยู่นี่

กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เปรียบเหมือนธารแม่น้ำน้อยใหญ่นับไม่ถ้วน ไหลมาสู่ทะเลอันไม่มีฝั่ง ไม่มีที่เต็มฉันใดก็ดี ความพอใจก็ดี ความไม่พอใจก็ดี ก็เพราะกามตัณหานี่เอง

กามตัณหาเปรียบเหมือนเชือกผูกคอ ภวตัณหาเปรียบเหมือนปอผูกศอก วิภวตัณหาเปรียบโซ่ผูกขา จะเอาอาวุธมีมีดหรือขวาน มาติดมันเท่าไรมันก็ไม่ขาด ยกเว้นแต่ผู้มีปัญญาบารมี

มนุษย์ผู้อาชาไนยเป็นผู้องอาจกล้าหาญ ต่อสู้สงครามกามกิเลส ความพอใจความไม่พอใจก็ดี ความพอใจความไม่พอใจนี้แหละตัดมันไม่ขาด

เวลาเราทำความเพียรบางครั้ง ดูเหมือนกับสบายเย็นใจเย็นกาย แต่พอเร่งความเพียรเข้ามันกลับเป็นไปอีกอย่างหนึ่ง มันไม่ใช่ง่าย พวกกามกิเลสนี้

มนุษย์ผู้อาชาไนยผู้องอาจแกล้วกล้า สามารถจะต่อสู้กามกิเลสนี้ อันเป็นข้าศึกในสงครามการต่อสู้ ต้องระวังอินทรีย์ ตามันก็เป็นเหตุอันหนึ่ง หูก็เป็นเหตุอันหนึ่ง จมูกก็เป็นเหตุอันหนึ่ง กายใจ เป็นเหตุอันหนึ่ง ธรรมทั้งหลายไหลมาจากเหตุ

กายนี้เป็นมรรค เป็นที่ตั้งของมรรค กายสมบัติอันนี้ท่านยกขึ้นเป็นมรรค นะ เป็น พุทโธ โมเป็นพระเจ้า อาศัยบิดามารดาเกิดก็เพราะ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

กามตัณหานี้มันไม่พอ ตัณหา ๓ นี้ก็เกิดขึ้นจากกาย จากใจเรานี้แหละ ได้ลูกได้หลานมามันก็พอใจ

ชังก็เพราะกาม เกิดก็เพราะกาม ทุกข์ก็เพราะกาม ตายก็เพราะกาม สุขก็เพราะกาม นี้กามตัณหา

ท่านจึงเปรียบว่า กามตัณหาเหมือนเชือกผูกคอ ภวตัณหาเหมือนปอผูกศอก วิภวตัณหาเหมือนโซ่ผูกขา เพราะความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันไหลมาแต่ตัณหาทั้งสามนี้แหละ

การจองล้างจองผลาญฆ่าฟันกันก็เพราะกามนี้แหละ ความพอใจก็เพราะกาม ความไม่พอใจก็เพราะกามนี้แหละ

อนิจจังทั้ง ๕ ก็ชี้เข้ามาในนี้แหละ ทุกขังทั้ง ๕ ก็ดี อนัตตาทั้ง ๕ ก็ดี ก็ชี้เข้ามาในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่มีตัว ไม่มีตน ถ้าเข้าไปยึดถือ มันก็เป็นทุกข์ สภาพเหล่านี้มีอยู่เป็นอยู่อย่างนี้

แม้แต่พ่อแม่จะไปแต่งให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็แต่งไม่ได้ แต่ถ้าเป็น ปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร อันนี้เราแต่งเอาเองได้ แต่งไม่ให้มันโลภ แต่งไม่ให้หลง แต่งไม่ให้มันโกรธ ไม่ให้มัน โลภ โกรธ หลง อันเป็นรากเหง้าแห่งกิเลสทั้งหลาย เพราะตัณหานี้แหละเป็นต้นเหตุ

ทำให้เป็น อโลภะ อโทสะ อโมหะ ให้มันหมดโลภ หมดโกรธ หมดหลงแล้ว มันก็สบาย ถ้าโลภก็ยังละไม่ได้ โกรธก็ยังละไม่ได้ มันเกิดขึ้นก็เป็นการทำลายตนเอง เพราะไม่รู้จักพอ

โลภะ โทสะ โมหะ เป็นรากเหง้าของกิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปด เราเกิดก็เพราะกาม ตามก็เพราะกาม ทุกข์ก็เพราะกาม ความพอใจก็เพราะกาม ความไม่พอใจก็เพราะกาม ความรักความชังที่เกิดขึ้นก็เพราะกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหานี้แหละ

จะไปเอาที่ไหนพระธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ท่านชี้ลงสู่กายสู่ใจนี้แหละ อันเป็นสมบัติของเจ้าพ่อ เจ้าแม่ อันเป็นฐานที่ตั้งแห่งศีล เป็นที่ตั้งแห่งธรรม นี่แหละสมบัติอันนี้ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันเกิดขึ้นภายในนี้แหละ ไม่ได้เกิดที่อื่น

ภาวนาพุทโธก็ดี ธัมโมก็ดี สังโฆก็ดี ระวังอย่าให้เป็นธรรมเมา ต้องกำหนดลงสู่กายสู่ใจของเรานี้แหละอย่างไปกำหนดที่อื่น

ปี พ.ศ. ๒๔๖๔ ไปเมือง พม่า อินเดีย เขาก็สอนอย่างนี้แหละสอนอย่างเดียวกันนี้แหละ ไปดูที่ประสูติ ที่ตรัสรู้ ที่ปรินิพพาน มันก็เห็นแต่ดิน สู้ สุปฏิปันโน น้อมเข้ามาสู่กายปฏิบัติให้รู้แจ้งในภายในมันจึงใช้ได้ มัวรู้แต่ภายนอกกลายเป็นธรรมเมาไป
เมาโลภ เมาโกรธ เมาหลง เมาตัว เมาตน พวกนี้เป็นธรรมเมาทั้งนั้นแหละ

อาจารย์วิปัสสนาของพม่าสมัยก่อน สอนกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา เวลาเราถามเข้าจริง ๆ จับผมบนหัวให้ดู ถามว่าผมมีกี่เส้นขนในตัวเรานี้มีกี่เส้น ลำไส้ของหญิงยาวกี่ศอกกี่ว่า เขาบอกว่า ไม่รู้ นั่นไม่รู้ยังจะไปชี้อีก

มันต้องค้นเข้ามาหาภายในนี้แหละต้นเหตุนี้ ตา มันก็เป็นเหตุอันหนึ่ง หู มันก็เป็นเหตุอันหนึ่ง จมูก ลิ้น มันก็เป็นเหตุอันหนึ่ง กาย ใจ มันก็เป็นเหตุอันหนึ่ง อกุศลธรรมมันเกิดขึ้นมันเกิดในเหตุเหล่านี้

ศีล ๕ ก็ดี ศีล ๘ ก็ดี ก็รวมเข้ามาในนี้แหละ ถ้านอกไปจากนี้เป็นความหลง เป็นธรรมเมาไป

จำไว้ให้แม่นพระธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ชี้ไปในกายนี้ ชี้ไปในใจนี้ ต้องเอาสมบัติของเจ้าพ่อเจ้าแม่นี้เป็นที่ตั้ง เป็นฐานของศีล ของทาน ของภาวนา เอาสมบัติอันนี้เป็นที่ตั้งของปัญญา เพื่อทำลายอกุศลธรรม คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง

พระพม่ามาถามว่า วินี วินัย ศีลปฏิบัติอย่างไร วินัยปฏิบัติอย่างไร

บอกเขาไปว่า ปฏิบัติน้อมเข้ามาสู่กายสู่ใจนี้ ต้องรู้เหตุสำรวมระวังเหตุ ตาเป็นเหตุ ตาเป็นรูป ถ้าไม่รู้เท่าทันมัน

ความยินดีก็เกิดขึ้น ความยินร้ายก็เกิดขึ้น ความโลภก็เกิดขึ้น เพราะเหตุนั้นเราต้องรู้เหตุสำรวมระวังเหตุ ให้น้อมเข้าสู่กาย เอากายเป็นมรรค เอากายเป็นผล ค้นลงในสกลกายของเรานี้ วินี วินัย ก็คือการนำความชั่วความผิดออกจาก กาย วาจา ใจ นี้แหละ นี้แหละเป็นวินัย

ต้องทำให้มาก ให้มีสติ เข้าหาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ปฏิบัติให้รู้จักที่เกิดของธรรม รู้จักที่ดับของธรรม ถ้าบริกรรมพุทโธ ก็เอาพุทโธไป ถ้าพูดมากฟังมากทำน้อยก็ไม่ได้ผล

แต่ถ้าฟังแต่น้อย เอาความหมั่น ความเพียร ให้มากภาวนาให้มาก น้อมเข้ามาสู่กายสู่ใจของตน อุปาทานทั้ง ๕ อนิจจังทั้ง ๕ ทุกขังทั้ง ๕ อนัตตาทั้ง ๕ ภาราหเว ปญฺจกฺขนฺธา ภาราหาโร จ ปุคฺคโล วางขันธ์ ๕ ธาตุ ๔ ได้แล้ว อุปาทานทั้ง ๕ อนิจจังทั้ง ๕ ทุกขังทั้ง ๕ รวมลงในธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ นี้แหละ

ขันธ์แยกออก เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ พิจารณาอันนี้ให้มันรู้ ให้มันละมันวาง

ภาวนา พุทโธ นี้แหละ เห็นว่ามันน้อย ๆ อย่างนี้ ไปดูถูกไม่ได้ ความหมั่นความเพียร นี้แหละ เป็นประโยชน์มาก

ถ้าฟังมาก ๆ ได้เฉพาะคำพูด แต่ทำเพียงเล็กน้อยแล้วก็แล้วไป มัวแต่เจ็บแข้ง เจ็บขา เจ็บหลัง เจ็บเอว อยู่อย่างนี้มันไม่ได้ความอะไร
มันเจ็บที่ไหนก็กำหนดเข้าที่นั่น ความเจ็บความปวดธรรมทั้งหลายไหลมาจากเหตุ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่แหละเป็นเหตุมันไหลมาจากนี้แหละ มีที่เดียวนี้แหละคือ รักษา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้แข็งแรง

ความรักเกิดขึ้นก็นำออกเสีย ความชังเกิดขึ้นก็นำออกเสีย ความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็นำออกเสีย

นี้ท่านยกขึ้นเป็นศีล ท่านยกขึ้นเป็นวินัย จะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ อันใดก็ตาม ศีล ๕ นี้ก็อันนี้ประจำตน คือ ขา ๒ แขน ๒ หัว ๑
ขันธ์ ๕ นี้แหละรักษาให้มันคุ้ม รักษา ตา นี้สำคัญ ตา เห็น รูป รูปที่พอใจก็ดี ถ้าเราหลงลายมันก็มักเกิดความชั่ว

ศีล ๕ ศีล ๘ ศีลมากมายเหมือนของภิกษุก็ต้องรักษาตานี้แหละ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นตัวเหตุมันไหลเข้ามา

ธรรมทั้งหลายไหลมาจากเหตุ กำหนดเข้า ๆ รู้เท่าทันเหตุ เหตุดับมันก็ถึงความสุข เพราะวางอุปาทานเหตุจึงดับไป อวิชชา ความมืดไม่รู้แจ้งมันก็ดับไป เวลาพูดดูเป็นของง่ายแต่เวลาทำยาก

อย่าไปยึดเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้ ฟังแต่น้อยแต่ต้องทำให้มากอาศัยความพากความเพียร

ทำการงานด้วยกายของเราทุกสิ่งทุกอย่างทำให้เป็นอริยมรรค อย่าให้เป็นกิเลส ถ้าเป็นกิเลสเป็นทุกข์



เจตนาคือตัวกรรม

คนเราบางคนเกิดมาแล้วชอบทำแต่ความชั่ว ทั้งนี้ก็เพราะกรรม เจตนากรรมบุญ เจตนากรรมบาป สองอย่างนี้แหละตัวเจตนา เจตนาเป็นตัวกรรม กรรมบาป กรรมบุญ เจตนารักษาศีล คือการสำรวมระวัง รักษากาย รักษาวาจา รักษาใจ

อาศัยความอดทน อดทนด้วยกาย อดทนด้วยวาจา อดทนด้วยใจ ตีติกขา ความอดทนคือความอดกลั้นต่อบาปอกุศล

มันสำคัญอยู่ที่ กาย วาจา ใจ อกุศลเจตนากรรมบาป ความตั้งใจของเราสำคัญ อดีตอนาคตไม่ข้องเกี่ยวตัดออกหมด

อดีตอนาคตเป็นธรรมเมา เอาในปัจจุบัน รู้ในปัจจุบันละในปัจจุบัน วางในปัจจุบัน ตั้งเจตนาให้จริงกาย จริงวาจา จริงใจ กาย วาจา ใจ เขาเป็นปกติอยู่แล้ว

ใจก็ไม่ไปที่ไหน คงตั้งอยู่เป็นปกติ ต้องเอาปัญญาตัดอกุศลเจตนาออกจากใจ อย่าให้มันหมักอยู่ในใจ ประเดี๋ยวจะเดือดร้อน
ตั้งเจตนาให้แน่วแน่ว่า เราจะทำจิตทำใจของเราให้เบิกบาน ให้บรรลุมรรคผลนิพพาน สัจจะ ความจริง กาย จริงวาจา จริงใจ ขันติบารมี อดกลั้น ด้วยกายด้วยวาจา ขันติอุปบารมีอดกลั้นด้วยวาจา ขันติปรมัตถบารมี อดกลั้นด้วยใจ ตีติกขา ความอดกลั้นเป็นบารมีธรรมอย่างเอก

ตัดอดีตอนาคต มุ่งเฉพาะปัจจุบันธรรม อดีตอนาคตมันมาแต่ดึกดำบรรพ์ ทั้งส่วนดีส่วนร้ายเนื่องมาจากตัณหาทั้งสาม คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ความพอใจหรือไม่พอใจ

ก็ตัณหานี้ ละออกจากจิตจากใจเสียก็สบาย รูป เสียง กลิ่น รส กามารมณ์ทั้ง ๕ ปล่อยให้เขาผ่านไปผ่านมา ดีเขาก็ไม่ว่าไม่ดีเขาก็ไม่ว่า มันสำคัญอยู่ที่เจตนาตัวกรรมบุญ เจตนาตัวกรรมบาปเข้าไปครองจิตแล้วทำให้คิดไปปรุงแต่งไปเป็นรักเป็นชัง เป็นโกรธ เป็นเกลียด ให้ละวางตัวนี้อย่าเอาเข้ามาหมักไว้ในใจ

ละอยู่ที่ใจ วางอยู่ที่ใจไม่ใช่ที่อื่น เอาใจนี้ละ เอาใจนี้วางจึงใช้ได้ ไม่ใช่ไปจำเอาคำพูดในคัมภีร์มาพูดใช้ไม่ได้มันต้องน้อมเข้ามาหากายหาใจของเรานี้ กำหนดการละกำหนดการวางลงในกาย วาจา ใจ ของเรานี้ รวมลงในไตรทวารนี้ ไม่ใช่ที่อื่น

อดีตอนาคตที่ใจนำมาก็ละเสีย หู ตา ก็อยู่เป็นปกติอินทรีย์ ๕ เขาก็ตั้งอยู่ปกติอย่างนั้น รูป เสียง กลิ่น รส กามารมณ์อันนั้นต่างหาก ปล่อยให้เขาผ่านไปผ่านมาอย่าเอามาหมักไว้ในใจ

ใจของเราให้ตั้งอยู่โดยปกติ เวลาจะทำจิตทำใจของเราต้องวางหมด อย่าให้มีสิ่งไม่ดีมีอยู่ในใจจะเดือดร้อนต้องนำออกให้หมด ทำใจให้ว่างให้มีความพอ อดีตอนาคตไม่ต้องเกี่ยวข้องทั้งหมด

อย่าปล่อยให้ใจไปเกาะเกี่ยวข้องแวะส่วนที่เป็นอดีตและอนาคต เป็นเครื่องบั่นทอนปัจจุบันธรรม ให้รู้เฉพาะปัจจุบัน ละปัจจุบัน ให้รู้มรรค รู้ผล.



แผนที่ต่างจากภูมิประเทศ

ธรรมเมานี้มันมากมาย อกุสลา ธรรมเมา อนาคตา ธรรมเมา ธรรมเมานี้นำมาเป็นตัวสังขาร สังขารกับสมุทัยอันเดียวกันนั่นแหละ กำหนดเข้าไปให้มันเห็น ฐีติ ภูตัง ก็พอแล้ว ไม่ต้องเอามากมาย ไปยึดเอาอย่างนั้นอย่างนี้ ไปสำคัญมั่นหมายอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นธรรมเมาไปหมด

ทำให้รู้จักที่เกิดของธรรม ที่ดับของธรรมปฏิบัติอยู่อย่างนี้แหละ รู้มากมายตามแผนที่ปริยัติธรรม แล้วปฏิบัติไม่ถูก แผนที่ต่างหากต้องวางแผนที่ให้หมด

ค้นหาอยู่ในภูมิประเทศจึงใช้ได้ ไม่อย่างนั้นไปยึดเอาอย่างนี้บ้างอย่างนั้นบ้าง เป็นธรรมเมาไป เวลาเจ็บหลัง เจ็บเอว อริยสัจธรรมเกิดขึ้น มันก็เกิดขึ้นในก้อนธรรมอันนี้แหละ ก้อนธรรมโมก็อันนี้แหละ ก้อนธรรมเมาก็อันนี้แหละ ทุกขสัจจ์มันก็เกิดอยู่ที่นี่ สมุทัยสัจจ์มันก็เกิดขึ้นในนี้ นิโรธสัจจ์มันก็เกิดขึ้นที่นี่ มันจะไปเกิดที่ไหน

เจ็บแข้ง เจ็บขา เจ็บหลัง เจ็บเอว เจ็บเกล้าเมาหัว มรรคผลนิพพาน มันก็เกิดขึ้นที่นี่แหละ ถ้าปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในหลักอันนี้แล้ว ก็ตั้งอยู่ในธรรมนั่นแหละ ตั้งอยู่ในศีล

ศีลก็คือการนำความชั่วความผิด ออกจากกาย จากวาจา จากใจของตน หรือเรียกอีกอย่างว่ามรรค

มรรคก็คือนำความผิดออกจากตนนั่นแหละ มันจึงเป็นหนทางเอาแต่น้อยเท่านี้ก็พอ อย่าไปเอามากจะเป็นธรรมเมาไป

เอาเข้า ๆ จริง ๆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นธรรมเมาไปเสีย เพราะไปติดสังขาร สมุทัยก็อันเดียวกันนี้แหละ มรรคธรรม วิโมกขธรรมก็อันเดียวกันนี้แหละ

มรรคสัจจ์อันใด วิโมกขธรรม เป็นที่ดับทุกข์ก็อันนี้ อริยมรรคยกขึ้นก็เหมือนกับศีล

ศีล ๕ ศีล ๘ วินัยศีล ๕ วินัยศีล ๘ ก็อันเดียวกันนั่นแหละ คือ การนำความผิดออกจากกาย จากใจ ศีลก็คือการนำความผิดความชั่วออกจากกาย จากใจ

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเรื่องของสังขาร มาแต่ดึกดำบรรพ์ นับภพ นับชาติ นับอสงไขยไม่ถ้วน เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด...

อดีต เป็นธรรมเมา อนาคต เป็นธรรมเมา จิตดิ่งอยู่ในปัจจุบัน รู้ในปัจจุบัน ละในปัจจุบัน วางในปัจจุบัน ตัดออกในปัจจุบัน กิเลสตัณหาความพอใจไม่พอใจ ตัดออกในปัจจุบันจึงเป็น ธรรมโม เอาแต่อดีตอนาคต เป็นธรรมเมา

ถ้าจะเจริญมรรค ก็เทียบเคียงกับศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ก็เหมือนกัน รวมลงในอริยมรรค

ต้องฝึก ตา หู จมูก ลิ้น กาย อินทรีย์ทั้ง ๕ นี้แหละ ฝึกทวารทั้ง ๕ ให้เรียบร้อยแล้วก็ใช้ได้ ศีล ๕ ก็ตาม ศีล ๘ ก็ตาม ศีล ๑๐ ก็ตาม ตั้งไว้ในใจนี้ ความผิดเกิดขึ้นก็นำออกเสีย

นำความผิดความชั่วออกจากกาย จากวาจา จากใจ ออกจาก ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ตานี้สำคัญ ธรรมทั้งหลายไหลมาจากเหตุ
ตา เป็นเหตุ หู เป็นเหตุ จมูก เป็นเหตุ ลิ้น เป็นเหตุ กาย เป็นเหตุ ละให้มันได้ ตัดให้มันได้ ให้มันดับลงไปได้

วางสังขารสมมติเสียแล้วมันจึงรู้แจ้งทุกข์ ก้อนธรรมโมก็อันนี้ ก้อนธรรมเมาก็อันนี้ การกำหนรู้อริยสัจจธรรมทั้ง ๔ ก็จับก้อนอันนี้แหละขึ้นมา

ทุกข์ มันก็เกิดขึ้นที่นี่ สมุทัย มันก็เกิดขึ้นที่นี่ มรรค มันก็เกิดขึ้นที่นี่ นิโรธ มันก็เกิดที่นี่

รู้แจ้งมรรคผลนิพพาน รู้จริงเห็นจริงก็เห็นที่นี่แหละ ถ้าไปรู้แจ้งที่อื่นใช้ไม่ได้ เป็นธรรมเมาไป

ถ้าเรากำหนดขึ้นแล้ว สัญญามันก็ตั้งขึ้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอริยเจ้าทั้งหลายเอนกอนันต์นับไม่ถ้วน ตรัสพระธรรมเทศนาโปรดเวไนยสัตว์ ก็ชี้ลงสู่กายสู่ใจของเรานี้ทั้งสิ้น

ไตรโลกทั้งสามนี้ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ไตรวัฏฏ์มันหมุนอยู่ในไตรโลกอันนี้ อกุสลา ธรรมเมา เป็นรากหญ้าของกิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปด

สังโยชน์ธรรมก็ดี โยคธรรมก็ดี โอฆธรรมก็ดี พระพุทธเจ้ารู้แจ้งเห็นจริงแล้ว พระพุทธเจ้าเป็นพุทธนายก พระองค์พาพุทธเวไนยสัตว์ให้รู้แจ้งสัจจธรรม ตัดข้ามสังขารโลก โอฆอันกันดาร

กาโมฆะ เป็นธรรมเมาที่หนึ่ง ภโวฆะ เป็นธรรมเมาที่สอง ทิฏโฐฆะเป็นธรรมเมาที่สาม อวิชโชฆะเป็นธรรมเมาที่สี่ ซึ่งเป็นความมืดไม่รู้แจ้งอริยสัจจธรรม

ดับอันนี้แล้ว ก็เบาอกเบาใจ กิเลสอนุสัย มันสำคัญ ถ้าเราบอกว่าเอาปัจจุบันนี้แหละ พอเราตั้งท่าใส่มัน มันก็ตั้งท่าใส่เราเช่นกัน กิเลสตัวนี้ให้ระวัง

มันครองใจสัตว์ทั่วโลกมาแต่ดึกดำบรรพ์ ขันติบารมี อดทนด้วยกาย อดทนด้วยวาจา อดทนด้วยใจ ความพอใจก็เป็นกิเลส ความไม่พอใจก็เป็นกิเลส

ตัณหาก็เหมือนกันนั่นแหละ มันหมุนอยู่ในไตรวัฏฏ์ เกิดก็เพราะตัณหา ตายก็เพราะตัณหา ทุกข์ก็เพราะตัณหา สุขก็เพราะตัณหา ความพอใจก็เพราะตัณหา ความไม่พอใจก็เพราะตัณหา อะไร ๆ ก็เพราะตัณหา มันหมุนอยู่ในไตรโลกอันนี้

ต้องค้นลงมาสู่อันนี้อย่าไปค้นลงในที่อื่น ค้นไปที่ก้อนธรรมโม ก้อนธรรมเมานี้แหละ เป็นที่ตั้ง

ผู้ที่จะดำเนินการฝ่ายโลก ก็เอาสมบัติอันนี้แหละเป็นที่ตั้ง นักบวชทั้งหลายผู้ตั้งอยู่ในศีล ในธรรมวินัย ก็เอาก้อนนี้แหละเป็นที่ตั้ง เป็นที่ตั้งของศีล เป็นที่ตั้งของธรรม เป็นที่ตั้งของมรรค เป็นที่ตั้งของผล เป็นที่ตั้งของพระนิพพาน รู้เข้ามาสู่อันนี้แหละอย่าไปยึดถือเอาอย่างอื่น



กัมมัฏฐาน ๕ เป็นที่ตั้งของกาม

...อุปัชฌาย์ท่านสอน เกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ ปัญจกกรรมฐานที่เป็นที่ตั้งของกาม กามพาหนุนอยู่ ทุกข์ก็เกิดขึ้นที่นี่ สมุทัยก็เกิดขึ้นที่นี่ ความเจ็บแข้ง เจ็บขา เจ็บหลัง เจ็บเอว เวลามันเจ็บเราก็ไม่ชอบ แต่ก็ยังชอบมันอยู่

ถ้าไม่รู้เท่ามันเสียเปรียบมันไม่ใช่น้อย พวกเราตายเพราะกามมาแล้วตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ นับปี นับเดือน นับวัน นับภพ นับชาติไม่ได้ ตายก็เพราะกาม เกิดก็เพราะกาม ทุกข์ก็เพราะกามนี้

ความโกรธ ความเกลียด เกิดมาจากใจ มีใจมันก็เกิด ความหลงก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีใจมันจะเกิดมาได้อย่างไร ถ้าไม่มีใจมันไม่เกิด พวกความโลภ ความโกรธ ความถูก ความผิด ก็เหมือนกัน มันเกิดก็เพราะใจนี้แหละ

ต้องกำหนดเข้ามาหาใจตัวต้นเหตุของมัน ถ้าเราไปแก้ที่ปลายเหตุไม่ได้ ยิ่งแก้ยิ่งเดือดร้อน การต่อสู้กิเลสเป็นสงครามอันใหญ่ ความพอใจไม่พอใจก็อันนี้เต็มโลกอยู่

รักษา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเราให้ดี ๆ ต้องพิจารณาให้รอบคอบ ต้องน้อมเข้ามาหากายนี้ น้อมเข้ามาหาใจนี้ พระธรรมทั้งหลายท่านยกใจขึ้นเป็นหัวหน้า เป็นมรรคาวรณ์ สัคคาวรณ์ มันเกิดขึ้นมาในนี้ทั้งสิ้น

ชำระใจให้บริสุทธิ์ รักษา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไว้ให้ดี รักษาศีลก็รักษา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรานี้แหละ รักษาธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ นี้ไว้ ไปรักษาอย่างอื่นไม่เป็นศีล

ขันธ์ทั้ง ๕ ธาตุทั้ง ๔ มันเป็นกองทุกข์ พิจารณาอันนี้ให้ชำนิชำนาญเข้าไป ท่านเจ้าคุณอุบาลีท่านว่า กามนี้อย่าไปอัศจรรย์ สัตว์ทั้งหลายเขาเสพกามกันอยู่เต็มโลก ก็ไม่เห็นวิเศษไปไหน มีแต่เพิ่มความทุกข์ มีแต่ ศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้น ที่น่าอัศจรรย์ เวลาทำสมาธิทำใจให้สงบมันก็ละได้

สัตว์ทั้งหลายเกิดก็เพราะกาม ตายก็เพราะกาม โกรธ โลภ หลง เกลียดชัง ก็เพราะกาม ให้พิจารณาให้รู้แจ้งเห็นตามสภาพความเป็นจริงของมัน มันก็ค่อยถอนออกจากจิตที่สำคัญมั่นหมายนี้

ให้รักษาอินทร์สังวร รักษาศีลก็รักษา ตา หู จมูก ปาก ตีน มือ ของเรานี้แหละ ความพอใจ ความไม่พอใจ เกิดขึ้นในปัจจุบัน นำออกให้มันหมดเป็นวินัยหนึ่ง

ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ยินดีพอใจก็ตาม ไม่ยินดีพอใจก็ตาม เกิดขึ้นในปัจจุบันให้นำออกเสีย จึงใช้ได้เป็นวินัย คือ การนำความผิด ความยินดี ออกจากจิตจากใจ

อันนี้ วินัย คือ การนำ มรรคาวรณ์ สัคคาวรณ์ ออกจากจิตจากใจของตน ทำให้ใจของตนให้บริสุทธิ์ พระธรรมวินัยท่านแสดงบัญญัติ ชี้สู่กายสู่ใจของเราทั้งสิ้น พวกมัคคาวรณ์ สัคคาวรณ์ เป็นทางกั้นมรรคผลนิพพาน นำออกให้หมดอย่าให้มันหมักอยู่ในใจ

ให้มีสติสัมปชัญญะ ถ้ามีสตินำความผิดออกจากกายจากใจของตนได้ ถ้าไม่มีสติ มันก็หลงไปเรื่อย ๆ ลืมไปเรื่อย ๆ ถ้ามีสติสัมปชัญญะก็ตั้งอยู่ในสังวร กามทั้งหลายมี รูป เสียง กลิ่น รส ธรรมารมณ์ เขาผ่านไปผ่านมาตามธรรมชาติของเขา

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ใช่กามารมณ์ กามารมณ์ไม่ใช่ตา หู จมูก ลิ้น กาย กามารมณ์ต่างหาก อย่าไปถือตามสัญญาไม่รู้เท่าสังขาร ถ้าไม่รู้เท่าสังขารมันเป็นทุกข์ ต้องมีสติสัมปชัญญะ สติเป็นวินัยอย่างหนึ่งสำคัญ...



ไตรสิกขา คือ ไตรทวาร

ให้หมั่นรักษาไตรทวาร ศีลท่านก็บัญญัติลงที่ใจนี้ บัญญัติลงในกายนี้ พระธรรมทั้งสิ้นบัญญัติลงในกาย ในใจ ใจเป็นสิ่งสำคัญ ใจเป็นต้นเหตุของกุศลและอกุศล คิดดีก็ใจ คิดร้ายก็ใจ ถ้ากำหนดรู้ใจหมดแล้วก็แจ่มแจ้ง น้อมเข้ามาปฏิบัติ กาย วาจา ใจ นี้

ให้ตั้งมั่นอยู่ในพระไตรสรณคมน์ รักษา กาย วาจา ใจ ให้ปราศจากโทษ ตั้งอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐ ตั้งใจให้มั่นคง ปฏิบัติ กาย วาจา ใจ นี้ให้รู้แจ้ง กาย วาจา ใจ พระธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ รวมข้อปฏิบัติเพื่อรักษา กาย วาจา ใจ ทั้งสิ้นไม่มีสิ่งอื่นนอกจากไตรทวารนี้
ใจเป็นเหตุแห่งธรรมทั้งหลาย ให้น้อมเข้ามาหาใจนี้ให้พิจารณาให้รอบคอบ อารมณ์ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาทางตา หู เกิดความพอใจก็ดี ไม่พอใจก็ดี ให้พิจารณาเสียก่อน

ให้จิตดิ่งอยู่ในปัจจุบัน รักษา ตา หู จมูก ลิ้น กาย กามคุณทั้ง ๕ เขามีอยู่เขาก็ผ่านไปผ่านมา อย่ารับเข้ามาสู่ใจ การจะทำจะพูดต้องน้อมเข้ามาหาใจ เพื่อพิจารณาก่อน

ทุกข์ทั้งหลายที่มันเกิดขึ้นในกาย จะเป็นปวดแข้ง ปวดขา ปวดหลัง ปวดเอว ก็ให้กำหนดรู้ รู้เหตุรู้ผล รู้แจ้งเหตุ เหตุมันก็ดับไป
ศีล สมาธิ ปัญญา ท่านก็บัญญัติลงในกาย ในใจนี้ให้รู้ กาย วาจา รวมเข้ามาสู่ใจ กุศล อกุศลทั้งสิ้น มีกาย วาจา ใจ เป็นมูลเหตุ ให้ศึกษาสำรวม รวมในไตรทวารของตน น้อมเข้ามาสู่กาย วาจา ใจ ของตนนี้ ให้ศึกษาอยู่ที่นี่ อันนี้เป็นไตรสิกขา



อวัยวะเป็นธรรม

แสดงแก่พระภิกษุเฉพาะ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗

ตา ก็เป็นตาธรรม หู ก็เป็นหูธรรม จมูก ก็เป็นจมูกธรรม แก้ม ก็เป็นแก้มธรรม แขนก็เป็นแขนธรรม ขาก็เป็นขาธรรม อันนี้แหละธรรม หัว ก็เป็นหัวธรรม ตาก็เป็นตาธรรม อันนี้แหละพระธรรม ให้รู้แจ้งในนี้ ตา หู จมูก แก้ม หัว แขน ขา เป็นของพระธรรมทั้งหมด อันนี้แหละของจริงให้รู้ไว้ ให้รู้แจ้งเห็นแจ้งในนี้ อย่าไปรู้ที่อื่น ตัวก็เป็นตัวของธรรม ให้รู้ในนี้ไม่ใช่รู้ที่อื่น ให้รู้แจ้งเห็นแจ้งในธรรมเหล่านี้ ให้รู้ในสิ่งเหล่านี้แหละ จะไปรู้ที่ไหน ตา หู หัว ตัว แขน ขา เป็นธรรมทั้งหมด ให้รู้แจ้งเห็นแจ้งในนี้ ในตัวของตัวนี้จึงใช้ได้ รู้แจ้งเห็นในของจริงเหล่านี้

ตา ก็เป็นตาธรรม หู ก็เป็นหูธรรม หัว ก็เป็นหัวธรรม ตัว ก็เป็นตัวธรรม อันนี้แหละของดีของจริง มือเป็นธรรม ธรรมเป็นมือ แขนเป็นธรรม ธรรมเป็นแขน ตาเป็นธรรม ธรรมเป็นตา ธรรมเป็นหัว หัวเป็นธรรม ธรรมเป็นตัว ตัวเป็นธรรม อันนี้ของจริงของดี ให้รู้แจ้งเห็นแจ้ง รู้จริง เห็นจริงในนี้ อย่าไปรู้ในที่อื่น

นี้แหละธรรมให้รู้ อย่าหลง นี้แหละของจริง ให้รู้แจ้ง ให้ละให้วางในที่นี้แหละ ให้พิจารณาดูให้รู้ชัดในธรรมอันนี้
ตัวธรรม หูธรรม หัวธรรม แขนธรรม ขาธรรม อย่าไปหลงอย่าไปลืมของจริง ให้รู้ธรรมของจริงอันนี้ให้รู้ละ รู้วาง มีแต่ธรรมทั้งนั้นแหละ อย่าไปหลงอย่าไปลืมธรรมของจริง

ตา ก็เป็นตาธรรม หู ก็เป็นหูธรรม จมูก ก็เป็นจมูกธรรม กาย ก็เป็นกายธรรม อันนี้แหละของแท้ ของจริง ให้กำหนดรู้ของจริง ของแท้ อย่าลืม อย่าหลงตัวธรรม ให้รู้แจ้งเห็นแจ้งในธรรมจริงธรรมแท้ ให้รู้ในธรรมเหล่านี้แหละ จะไปรู้ที่ไหน

ตัว ตา หู แขน ขา นี้แหละอันนี้แหละคือธรรมให้รู้อย่าไปหลง ให้รู้ละ อย่ารู้หลง ธรรมอันนี้จำไว้ให้ดีเป็นธรรมทั้งหมด

ตั้งใจไว้ให้ดี เป็นตา เป็นหู เป็นจมูก เป็นแขน ขา ตัว อวัยวะน้อยใหญ่ เป็นธรรมทั้งหมดแหละ อันนี้แหละของจริง เป็นของแท้ ให้รู้จริง อย่ารู้หลง ให้รู้ละรู้วาง

ธรรมเป็นตัว ตัวเป็นธรรม ธรรมเป็นตา ตาเป็นธรรม ธรรมเป็นหู หูเป็นธรรม ธรรมเป็นขา ขา จมูก แขน เป็นธรรม นี้แหละของจริงแท้ ให้รู้ไว้ อย่าไปหลง อย่าไปเมา ให้รู้ธรรม รู้สมมติ



ธรรมโอวาทครั้งสุดท้าย

(พระบุญเหลือ ฐิตวีโร บันทึก)

มาอยู่....นี้ไม่ได้มาหาลาภยศอะไร มาหาทางหนีจากความทุกข์.. กรรม คือการกระทำ ทั้งบาปทั้งบุญ ให้พิจารณา รู้ไหมบุญเป็นอย่างไร บาปเป็นอย่างไร

คนที่ปฏิบัติหาทางออกจากกองทุกข์ นั้นมันหายากแล้ว ให้ลูกหลานจำให้ดี จำได้ไหม ให้มีสติ มีอารมณ์อยู่กับพุทโธ พุทโธเอาให้ได้ ทำให้มันเห็นของดี จำได้ไหม

นี่ไม่ได้พูดเล่นนะ ให้จับลมกับกายนี้ กายนี้ให้เห็นเป็นกายพระธรรมให้ได้

มีหูฟังแล้ว ก็ให้มันเป็นพระธรรม ตาให้เป็นตาพระธรรม กายให้เป็นกายพระธรรม ใจก็ให้เป็นใจพระธรรม ทำให้มันได้ ให้มีพุทโธ อยู่กับกายนี้ใจนี้ จำไว้ที่ใจ จำได้ไหม จำดี ๆ อย่าไปลืมนะ

ไม่ต้องไปรู้ที่อื่น มันอยู่ในกายนี้ กายนี้แหละมันเป็นทุกข์

อยู่ทุกวันนี้ สังขารจะแตก จะตาย ก็ให้รู้ จำได้ไหม สมฺปโยโค ก็ให้รู้ จะต้องจากกัน ไม่ต้องตกใจ ให้พิจารณาเดี๋ยวนี้ จำได้ไหม จำให้ดี ๆ ให้รู้อยู่กับกายกับใจ

อย่าไปลืมให้รู้จริง ๆ อย่าทำเล่นไม่ได้นะ กามก็ดี ตัวกามนี้จับมันให้อยู่ จับมันมัดไว้ ให้มันตาย จำได้ไหมไม่ว่าสัตว์ว่าคน หากาม แสวงหากาม มันเดือดร้อนวุ่นวายก็เพราะกามนี้แหละ

ชาย หญิง สัตว์ ผู้ เมีย ต่างก็ยินดีกันแหละกัน มัวเมากันอยู่อย่างนี้ ให้มันเป็นธรรมโม อย่าให้เป็นธรรมเมา ให้ออกจากกาม

หาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้จำไว้ จำไว้ให้มันดี ปฏิบัติให้มันรู้ กามมันตายแล้วมันก็สบาย ให้เป็นธรรมโม อย่าให้เป็นธรรมเมา จำให้ดี ๆ นะ ปฏิบัติให้มันรู้จำได้ไหม อย่าไปลืมนะ

ไม่ต้องพูดมาก พูดมากไปไม่ใช่ธรรมะ มันเป็นธรรมเมา



๗๕

เรื่อง สละออกจากใจ

....จาโค ปฏินิสฺสคฺโค สละคืนให้เขาเสียมันก็ใจดี

มันไม่ยอมคืนนะซี

นั่นแล่วมันยังถือตนถือตัวอยู่

ทำอย่างไรถึงจะให้มันยอมคืน?

จาโค ปฏินิสฺสคฺโค สละคืนเสีย ครั้นเขาว่าผิดหู หูมันเป็นเหตุ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เขาก็เป็นปกติอยู่แล้ว ใจเขาก็เป็นปกติอยู่แล้ว รูป เสียง กลิ่น รส กามารมณ์ทั้ง ๕ กามคุณทั้ง ๕ เขาก็เป็นอยู่อย่างนั้น.... เราเกิดมา นินทา สรรเสริญก็ดี ด่าว่า ผีบ้า ผีบอ.. เขาก็ว่าอยู่อย่างนั้นละ เราอย่าไปรับเอามาหมักไว้ในใจ ปล่อยให้เขาผ่านไปผ่านมาเสีย อันใดเขาก็เป็นปกติอยู่แล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย เขาก็ปกติอยู่แล้ว จะไปเดือนร้อนทำไมล่ะ

ไปหอบเอาของเขานะซีมันเดือดร้อน เต็มขี้ปู๋มมั่นแล่ว บ้าก็อยู่นี่แล่ว งาว (โง่) ก็มีอยู่นี่แล่ว นินทา สรรเสริญก็มีอยู่นี่แล่ว



สนทนาธรรมกับ หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

ถาม จะมีอุบายอย่างไรสำหรับฝึกให้สติไม่หลง

ตอบ อุบายก็อาศัยความเพียรความหมั่นนั่นแหละ ตั้งอยู่ฮั่นหละ ตั้งดูมันอยูฮั้นหละ มันปรุงขึ้น รู้ทันที

ถาม เวลาภาวนาเมื่อส่งใจออกรับอารมณ์ภายนอก เกิดนิมิตแล้วหลงไปตามนั้น จะแก้ไขได้อย่างไร

ตอบ ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ไม่มีความเพียร จะเอาแต่ความสำเร็จให้ได้ เหลวไหลไปเสีย

ถาม ทำบุญอะไรจึงได้ไปเกิดเป็นพระอินทร์ (หลวงปู่ถามโยมบิดาผู้ล่วงลับไปแล้ว และมาเยี่ยมหลวงปู่ที่วัดดอยแม่ปั๋ง

ตอบ (โยมบิดาหลวงปู่ตอบ) ทำบุญเล็กน้อย ผ้าป่าและกฐินก็ทำตามชาวบ้านเขาบ้าง แต่ได้นับถือหลวงปู่นี่แหละเป็นที่พึ่ง เป็นนิมิตทางใจ จึงส่งผลให้ได้ไปเกิดเป็นพระอินทร์

ถาม (หลวงปู่ถามผู้ที่ร่ำรวยมีอำนาจวาสนาที่เข้าไปมนัสการหลวงปู่) ท่านนี่ ณ...อะไร? (หมายถึง ณ เชียงใหม่ ณ ลำพูน ณ อยุธยา)

ตอบ (หลวงปู่ตอบให้แทน) ต้อง นะโม คือแม่พ่ออยู่ที่จิตใจ

ถาม ขอให้หลวงปู่ช่วยลูกชายที่เคยนำไปฝากให้อยู่ที่วัดเมื่อสมัยก่อน บัดนี้ไปปล้นและฆ่าคนตาย

ตอบ เมื่อครั้งที่เขามาอยู่วัดให้รักษาศีลห้า ศีลสิบ เขาก็ว่าขี้คร้าน อันกามก้อนเดียวพ้นจากไปแล้วจะมัวอาลัยอาวรณ์อยู่ทำไม? เราให้เขาครบอาการ ๓๒ แล้ว บุญวาสนาก็เป็นของเขา

ถาม ขอให้หลวงปู่ช่วยให้ได้ยศ

ตอบ หลวงปู่ไม่มียศจะเอายศที่ไหนมาให้เล่า

ถาม กราบขอโชคลาภจากหลวงปู่

ตอบ ตั้งจิตอธิฐานระลึกถึงกุศลผลบุญที่ได้บำเพ็ญในอดีตและปัจจุบันมาเป็นเครื่องช่วยให้สมปรารถนา

ถาม ขอให้หลวงปู่เขียนหัว (ลงกระหม่อม)
ตอบ เป่าหัวไม่รู้จบไม่รู้สิ้น อายุตั้ง ๗๐ แล้วยังไม่มีพุทโธสักคำ

ถาม หลวงปู่ เขาว่าหลวงปู่ถอดวิญญาณไปปลุกพระให้ที่อื่นเขาได้ เหาะขึ้นไปบนฟ้าได้จริงหรือเปล่าครับ
ตอบ “ฮา.......บ่ใจ๋ปี๋ จะได้เหาะได้ ถอดวิญญาณได้”

ถาม หลวงปู่ เป็นความจริงหรือที่ว่าหลวงปู่แหวนเหาะได้ (ลอยอยู่ในอากาศ)
ตอบ เจ้าคิดว่าเราเป็นนกกระมัง

ถาม สมัยหลวงปู่ยังหนุ่ม ออกธุดงค์บำเพ็ญสมาธิในป่าหลวงปู่ไม่กลัวเสือหรือ?
ตอบ เจ้าก็เคยบวชเป็นพระ แล้วยังมาถามอีก

ถาม ที่หลวงปู่พูดว่า กรรมฐานแมวกรรมฐานอึ่ง แมวและอึ่งมันปฏิบัติกรรมฐานเป็นเหมือนกันหรือ
ตอบ อึ่งและแมวที่ไหนมันจะปฏิบัติกรรมฐาน สัตว์ทั้งหลายเว้นมนุษย์แล้วเป็นอันไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรม เพราะวิบากของสัตว์นั้นไม่อำนวย พวกสัตว์ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่มีศัตรูมาก มีภัย ต้องระวังภัยอยู่ทุกขณะ จะเอาจิตใจที่ไหนมาปฏิบัติธรรมกรรมฐานแม้เพียงหากินให้เต็มปากเต็มท้องไปวันหนึ่ง ๆ ก็แทบจะไม่ไหวอยู่แล้ว ภัยของสัตว์นั้นนอกจากสัตว์ด้วยกันแล้ว ยังมีมนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์ที่มายาสาไถยด้วยกันแล้ว มนุษย์ทำลายทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าสัตว์เล็กสัตว์ใหญ่ ทั้งที่บางทีสัตว์เหล่านั้นไม่ได้เป็นอันตรายเป็นพิษเป็นภัยต่อมนุษย์เลย มนุษย์ก็ถือเป็นเกมกีฬาชนิดหนึ่งในการล่าสัตว์ ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ ไม่นึกถึงอกเขาอกเรา ชีวิตเป็นที่รักใคร่ของสัตว์ทั้งหมด ความตายเป็นสิ่งที่สัตว์ทุกรูปทุกนามกลัวกันที่สุดทุกทั่วหน้า บางครั้งมนุษย์เรายังมีหน้ามาพูดว่า ฆ่าสัตว์ได้บุญเพื่อช่วยให้มันได้ไปสวรรค์เร็ว ๆ ถึงสัตว์เองมันก็ไม่อยากตายจะสังเกตเห็นว่าสัตว์เวลามันจะถูกฆ่า มันดิ้นรนจนสุดความสามารถ สัตว์บางอย่าง เช่น วัว ควายมันรู้ว่าจะถูกฆ่าน้ำตาไหล ซึ่งน่าเวทนาสำหรับผู้มีจิตประกอบด้วยเมตตาสงสาร เห็นแล้วรู้สึกจิตใจหดหู่จริง ๆ พวกสัตว์ต่าง ๆ มัน

เบียดเบียนกันก็เพราะความจำเป็นในการดำรงชีวิต บางครั้งเกิดต่อสู้กันเพื่อแย่งที่อยู่ที่กิน อีกฝ่ายพ่ายแพ้หนีไปก็เท่านั้น ฝ่ายชนะก็ไม่ได้ติดตามเอาจนตายแต่อย่างไรเมื่อแพ้ชนะกันแล้วต่างฝ่ายต่างก็ไปกันคนละทิศละทาง มนุษย์ไม่เหมือนสัตว์ ทำลายสัตว์ เบียดเบียนสัตว์เกินกว่าความจำเป็นที่จะดำรงชีวิต บางครั้งเห็นเป็นเรื่องสนุก ทำลายชีวิตสัตว์เสียเฉย ๆ อย่างนั้นเอง

เสือมันเป็นเสือเพราะมันมีลายอย่างเสือ หรือมีลีลาการย่างกรายเป็นเสือ เขาจึงเรียกว่าเสือ แต่คนที่เรียกกันว่าอ้ายเสือ ลายก็ไม่มี กิริยาการย่างกรายเหมือนเสือก็ไม่มี แต่มนุษย์ที่เป็นเสือนั้นร้ายกว่าเสือสุดที่จะกล่าวเปรียบเทียบได้ ขาดคุณธรรม ขาดเมตตาธรรม ขาดมนุษยธรรมไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง นี่แหละบรรดาสัตว์ทั้งหลายมันวิบากอย่างนี้ สติปัญญาจะพิจารณาก็ไม่มีเหมือนมนุษย์ จะมีสัตว์ที่ไหนอีกที่จะได้มีโอกาสปฏิบัติกรรมฐาน

ถาม ก็ที่ว่า งูก็ดี ช้างก็ดี ค้างคาวก็ดี และสัตว์อื่น ๆ อีกที่กล่าวถึงในตำนานต่าง ๆ ว่ามาฟังเทศน์ฟังธรรมนั้นมีข้อเท็จจริงอย่างไร มันไม่ฟังเอาไปปฏิบัติกรรมฐานหรือ?

ตอบ ที่ว่าสัตว์มาฟังธรรมนั้น สัตว์เหล่านั้นยังอยู่ในระหว่างสร้างบารมี ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ธรรมดาพระโพธิสัตว์ในระหว่างที่ยังไม่ได้ตรัสรู้นั้นต้องท่องเที่ยวไปสู่ภพน้อยภพใหญ่ ต้องเสวยผลกรรมอยู่ แต่ระยะการสร้างบารมีระหว่างภพนั้นๆ คงเป็นไปติดต่อไม่ขาดวรรคขาดตอน การท่องเที่ยวไปสู่ภพน้อยภพใหญ่ของสัตว์ทั้งหลาย สับสนด้วยอำนาจของกรรมในกำเนิดต่าง ๆ นั้นแหละจะเป็นเครื่องของสลดจิตทำให้จิตเบื่อหน่ายในภพในภูมิในชาติสุดท้าย ในเมื่อสัตว์นั้นมาเจริญวิปัสสนา บรรลุบุพเพนิวาสานุสสติญาณ และจุตูปปาตญาณ เมื่อรู้ว่าภพภูมิกำเนิดนั้นๆ ตนได้เสวยทุกข์เสวยสุขอย่างนั้นๆ แล้ว ทำให้เกิดสลดสังเวชจิตคลายกำหนัด สลัดตนออกจากภพจากชาติได้ ถ้าจิตไม่สลดไม่เห็นโทษในภพในชาติกำเนิดแล้ว ญาณที่ ๓ คือ อาสวักขยญาณจะเกิดได้อย่างไร

สัตว์บางจำพวก เช่น อึ่งก็ดี กบก็ดี หรือสัตว์จำพวกเดียวกัน เขาจะไม่ออกมาหากินในบางฤดู เขาจะเก็บตัวเงียบอยู่ไม่เคลื่อนไหวร่างกาย เป็นเวลาหลาย ๆ เดือน ที่เราสมมติว่ากบจำศีลนั้นแท้ที่จริง สัตว์เหล่านั้นหาได้จำศีลกินเจอะไรไม่ แต่เหตุว่าฤดูกาลไม่อำนวยให้เขาออกหากินต่างหาก เขาจึงจำต้องปรับตัวของเขาให้เข้ากับภาวะแวดล้อมเพื่อความอยู่รอดของชีวิตเขา ถ้าขืนออกมากระโดดหากิน พวกมนุษย์ก็จับเอามาต้นยำเท่านั้น

ศีลนั้นไม่ใช่ว่าไม่ทำอะไรเลยแล้วเป็นศีลได้เมื่อไร ศีลนั้นมีหลายขั้นตอน ศีลของปุถุชนก็อย่างหนึ่ง ศีลในอริยมรรคก็อย่างหนึ่ง ศีลของปุถุชนต้องมีสมาทาน ต้องมีวิรัตเจตนาเป็นเครื่องงดเว้น

ศีลในอริยมรรคนั้น ทีแรกก็เป็นศีลปุถุชนนั้นเอง เมื่อมีการสำรวจระวังดีแล้ว จิตก้าวขึ้นสู่อริยมรรคอริยผล ศีลก็เป็นอริยมรรคอริยผลไปด้วย สังวระการสำรวมระวังอินทรีย์ ปหานะการละความชั่วทุจริตออกจากกาย จากวาจา และจากใจ ก็มีขึ้นด้วยองค์อริยมรรคนั้นๆ เหมือนเราจะขึ้นบันไดต้องก้าวขึ้นบันไดขั้นแรกก่อน จึงจะก้าวขึ้นขั้นๆ ต่อๆ ไป เมื่อจิตก้าวขึ้นสู่กระแสธรรม อย่างนี้แล้ว ศีล ก็เป็นอริยมรรคอริยผลอย่างนี้แล้ว การสมาทานก็ไม่มี วิรัตเจตนางดเว้นก็ไม่มี การสังวรระวังก็ไม่มี ปหานะการละก็เกิดขึ้นโดยอริยมรรคนั้นๆ

ถ้าศีลไม่ต้องการสมาทาน ไม่ต้องมีเจตนางดเว้น แล้วบรรดากบ เขียด ทารกอยู่ในครรภ์ก็เป็นผู้มีศีลหมดเท่านั้น

นักปฏิบัติเราก็เช่นกัน เมื่อถึงคราวจำเป็นต้องฝึกฝนทรมานตน จำต้องอดต้องงดอาหารเสียบ้าง เป็นบางครั้งบางคราวเพื่อกำราบปราบปรามนิวรณ์ธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นแก่จิตที่คอยแส่ส่ายเสาะแสวงหาอาวรณ์มาใส่ตน มาทับถมตน ทำให้เกิดความหนักหน่วงถ่วงจิต มืดมิดปิดปัญญาจนไม่เห็นอรรถเห็นธรรม ผู้ปฏิบัติเพื่ออรรถเพื่อธรรมจำต้องเป็นกรรมฐานอึ่งอย่างนี้ในบางกาลบางสมัยไม่ใช่อึ่งมันจะมาปฏิบัติกรรมฐานอย่างที่เข้าใจ ในภพที่สาม กำเนิดสี่ นี้จะมีการปฏิบัติธรรมกรรมฐานได้เฉพาะมนุษย์เท่านั้น นอกจากมนุษย์แล้วนอกนั้นเป็นหมดโอกาส เพราะวิบากกรรมของตนๆ

ขณะที่หลวงปู่แหวนจำพรรษาอยู่เชียงรายได้เห็นร่างใหญ่ร่างหนึ่งเอาท้าวห้อยอยู่บนยอดไม้หัวห้อยลงมา ผมยาวรุงรัง ร้องเสียงโหยหวน

หลวงปู่จึงถามว่า “ต้องการอะไร”

เขาตอบวา “ต้องการมาขอส่วนบุญ”

หลวงปู่ถามต่อว่า “แต่ก่อนเขาไม่ทำกรรมอะไรหรือ จึงต้องทุกข์ทรมานอยู่ในสภาพเช่นนี้” ตอบ เมื่อยังเป็นมนุษย์ผมอยู่ที่เชียงดาวนี้เอง มีอาชีพลักเขาบ้าง ปล้นเขาบ้าง วันหนึ่งก่อนไปปล้นผมเอาดอกไม้ธูปเทียนไปบนไว้พระพุทธรูปองค์หนึ่งในถ้ำ เพื่อขอความคุ้มครอง ซึ่งก่อนนี้ก็เคยทำอย่างนั้นมาทุครั้ง ทำงานทุกครั้งไม่เคยผิดพลาดสำเร็จมาด้วยดีทุกครั้ง แต่มาคราวนี้ผมบนแล้วไปปล้นเขา โชคไม่อำนวย เจ้าของบ้านเขารู้ตัวก่อน เขาเตรียมสู้ป้องกันตัวไว้อย่างดี พอผมเข้าไปปล้นจึงเกิดการต่อสู้กันกับเจ้าของบ้าน ผมถูกเจ้าของบ้านฟันได้รับบาดเจ็บสาหัสหนีมาได้ ผมโมโหมากกลับไปที่ถ้ำต่อว่าพระพุทธรูปองค์นั้นว่า ทำไมไม่ช่วย อย่างนี้อยู่ด้วยกันไม่ได้แล้วก็เอาขวานทุบเศียรพระพุทธรูปจนคอพระหัก เพราะทำงานไม่เคยผิดพลาดอย่างนี้มาก่อนเลย เมื่อทำร้ายพระแล้วความโกรธก็ยังไม่หายคิดอยู่แต่ว่าถ้าหายป่วยเมื่อไรจะกลับไปแก้แค้นเจ้าของบ้านให้สาสมอีกครั้งด้วยบาดแผลที่ได้รับจากอาวุธ ผมได้สิ้นชีวิตลงในกาลต่อมา เพราะทนความเจ็บปวดไม่ไหว

หลังจากตายไปแล้วก็เกิดมาเป็นเปรต ต้องทนทุกข์ทรมานอยู่ในอัตภาพที่พระคุณเจ้าเห็นอยู่นี่แหละ ไม่รู้ว่าเมื่อไรจะพ้นโทษอันนี้ไปได้ ขอพระคุณเจ้าจงแผ่เมตตาให้สัตว์ผู้ยากไร้ด้วย เวลานี้ความทุกข์ท่วมทับไม่มีวันเวลา ขอความเอ็นดูแผ่เมตตาให้เพื่อผ่อนคลายความทุกข์ทรมานที่กำลังได้รับอยู่นี้ด้วย

หลวงปู่เล่าว่า เมื่อท่านได้ฟังบุพพกรรมและได้ฟังความอ้อนวอนอย่างเวทนาเช่นนั้นจึงสำรวมจิตแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลไปให้ จะได้รับหรือไม่ได้รับก็ไม่ทราบ เพราะกรรมของเขาหนักเหลือประมาณ แต่เมื่อตั้งใจแผ่เมตตาให้แล้ว เขาก็หายไป นับแต่วันนั้นเป็นต้นมาไม่ปรากฏให้เห็นอีกเลย เปรตตนนี้เป็นเปรตสมัยใหม่เพราะพูดผมเป็น แต่เท่าที่ประสบมาพวกนี้เขามักใช้คำพูดแทนตนเองว่า “เรา หรือไม่ก็ ข้าพเจ้า” มีที่เชียงดาวนี้แหละที่พูดว้า “ผม” จึงนับว่าเปรตตนนี้เป็นเปรตสมัยใหม่

หลวงปู่อธิบาย อะไร ๆ ก็เป็นของเรา อันนั้นก็ลูกของเรา อันนั้นก็เมียของเรา

ลูกมันก็พ้น...พ้นภาระของเราแล้ว...มันรู้ผิดรู้ถูก รู้ได้ รู้เสียก็เอาแล้วก้า เอ้าตั้งอกตั้งใจ คิดอันใดก็ดีก็ให้ตั้งอกตั้งใจ อย่างขี้เกียจขี้คร้าน ปุตฺตทารสฺส สงฺคโห สงเคราะห์เขาให้ใหญ่มาแล้ว ให้รู้ผิด รู้ถูก รู้มั่ง รู้มี แล้ว ยังจะหวั่น (เป็นห่วงผูกพัน) อยู่ มันก็ทุกข์เป็นละก้า หลงก็หลงมาพอแล้ว โลภก็โลภมาพอแล้ว รักก็รักมาพอแล้ว

ถาม รู้อยู่ว่ากิเลสไม่ดี

ตอบ เรานั่นแหละไม่ดีน่ะ ความรัก ความชัง ความโลภ ความหลง เกิดขึ้นเพราะกิเลสนั่นแหละ มันเสวนากันอยู่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ทั้งหลายมันก็ไหลมาจากเหตุ กามตัณหาทั้งหลายมันไม่พอ... แต่งให้เขาเกิดมาแล้ว ให้เป็นหูเป็นตา เป็นหญิงเป็นชายแล้ว ต่อไปให้เขาแต่งเอาบ้าง

ให้เขาแต่งให้เขาตั้งอยู่ในศีล ตั้งอยู่ในทาน ตั้งอยู่ในการบำเพ็ญกุศล ละบาปทางกาย ทางวาจา ทางใจ บาปอันใดมันยังอยู่ก็ละเสียให้หมด วางเสียให้หมดมันก็สบาย นี่อันใดก็หวันเอาฮอบเอา มันก็เป็นทุกข์ทอนั้นละก้า

ถาม ทีนี้จะวางยังไง มันไม่ยอมวางซักที อยากจะวางอยู่ มันไม่ยอมวาง?

ตอบ นั่นมันยังถือ ทิฏฐิมานะ อยู่นั่น ให้ตั้งอยู่ในทาน ในบุญกุศล ละบาปทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ละออกให้มันหมด บาปส่วนใดมันยังอยู่ มันหนักไปทางไหนละมันออกเสีย มันเบาก็บางไปแหละ นี่มันไม่นำออกมีแต่เอามาหมักไว้ในใจ ใจมันก็ร้อนทอนั้นละก้า

หมั่นละ หมั่นวาง หมั่นถอน มันก็ค่อนเบาบางไปละก้า อันใดมามันก็ฮอบเอาๆ นั่นหละ มันเดือดร้อนน่ะ...ในหัวใจเรานี้มันมีหลายอย่าง อดีตอนาคตมันเกิดอยู่นี้ เรียนเอาเฉพาะกายกับใจนี่แหละ ไม่ต้องเรียนไปมากมาย ใจมันขัดข้องอันใด ใจมันเป็นเหตุอันใด ใจมันไปฮอบเอาอันใด มันไปยึดเอาอันใด มันไปถือเอาอันใด เอาศีลนั่นละก้า เอาศีลนำอ้อกไปจากจิตจากใจ มันเบาละก้า

ปฏิบัติเอากายเอาใจนี้ พระธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์เข้ามาหากาย ชี้เข้ามาหาใจนี้แล้ว การบวช บวชเป็นพระก็ตาม เป็นเณรก็ตาม อุปัชฌาย์ท่านก็ชี้สอนเข้ามาหากาย เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ นี้ ตจปัญจกกรรมฐาน ๕ กายคตากรรมฐาน ฐานเป็นที่ตั้งของกรรม กรรมพาหมุนอยู่นี่แหละ ของดีมันอยู่ในนี่แหละ ดีใจก็เกิดในนี่ เสียใจก็เกิดในนี่ นินทาก็เกิดในนี่ สรรเสริญก็เกิดในนี่ ทุกข์มันเกิดในนี่ สุขมันก็เกิดในนี่ สมมติมันก็เกิดในนี่ วิมุตติมันก็เกิดในนี่ มันจะเกิดที่ไหน

เวลาภาวนานั่งไปนาน ๆ ทุกข์ก็เกิดขึ้น เจ็บแข้ง เจ็บขา เจ็บหลัง เจ็บเอว มันก็เกิดอยู่นี่แหละ ง่วงเหงาหาวนอน มันก็เกิดอยู่นี่แหละ กายทุจริต วาจาทุจริต ใจทุจริต นำออกให้หมด แล้วรักษากายสุจริต วาจาสุจริต ใจสุจริตไว้ เมื่อนำทุจริตออกมาให้หมดแล้ว มันเหลือแต่สุจริตธรรมตั้งอยู่ในศีล กายก็เป็นศีล วาจาก็เป็นศีล ใจก็เป็นศีล เป็นธรรม เป็นมรรค เป็นผลตั้งขึ้นในจิตในใจละวางทุจริตธรรม สุจริตธรรมตั้งอยู่แล้ว จิตใจมันก็เบาสบาย

อดีตที่ล่วงไปแล้ว หลายปี หลายเดือน ยังหอบเอามันมาหมักไว้ในใจมันก็เดือดร้อน ต้องถอนออกให้หมด

ถาม อยากจะถอนเหมือนกันแต่มันถอนไม่ขึ้น

ตอบ มันถอนไม่พอมันก็ไม่ขึ้นละซี เอาศีลละก้าถอนออก ๆ อันใดเฮาก็มีอยู่แล้วจะมาเอามาทำไมเล่า เขาด่า เขาว่าผิดหู ไปโกรธให้เขา อันนี้แหละมันเป็นธรรมเมาน่ะ

ถาม รู้อยู่ว่ามันเป็นธรรมเมา ?

ตอบ มันไม่รู้หนา มันรู้เฉพาะสัญญานั่นแล่ว ปัญญามันไม่รู้ ถ้าปัญญามันรู้มันก็สละคืนนั่นแล่ว ใจมันรู้ก็ดับไป มีสติ มีศรัทธา มีความเชื่อต่อความหลุดพ้น ความเพียร มีกำลัง ความเชื่อ มีกำลังความเพียร มีกำลังสติ มีกำลังสมาธิ มีกำลังปัญญา แล้วมันก็นำออกหมด รู้อันนั้นมันไม่ใช่รู้เป็นสัญญา

นินทา สรรเสริญ เกิดขึ้นเอามาหมักไว้ในใจมันเดือดร้อนหนา สิ่งทั้งหลายเกิดมาจากเหตุ ตาเป็นเหตุ หูเป็นเหตุ จมูกเป็นเหตุ ลิ้นเป็นเหตุ กายเป็นเหตุ ใจเป็นเหตุ เหตุเหล่านี้สำคัญ เหตุ ตา

หู เหล่านี้รู้แหละมันผิด รูป เสียง เกิดขึ้นมันก็ไปรักบ้าง ชังบ้าง เมื่อมีความพอใจไม่พอใจเกิดขึ้นก็นำออกเสีย

ถาม คนเรามันรักสุขเกียจทุกข์นี่ หนักก็หนักอยู่ตรงนี่แหละ ไม่รับความจริง?

ตอบ นี่แหละต้องมีปัญญาบารมี เอาออกเสียเอาศีลนั่นแหละนำออก ยกขึ้นรู้ว่าอันนี้มันผิดแล้ว ภาวนาเอาพุทโธเป็นมรรคของใจ เอาพุทโธเป็นอารมณ์ของใจ ความผิด ความชั่วอันใดมันอยู่ในใจ นำออกๆ เสียมันก็เบาละก้า ไปมัจฉริยะขี้เหนียวอยู่ทุกข์ไปตลอดหนา

ถาม ผมมันนำออกไม่ได้ อยากจะนำออกอยู่

ตอบ ขี้เหนียวมันไว้ ก็นำอ้อกบ่ได้ละก้า

ถาม ทำยังไงมันจึงจะให้มันนำออกให้ง่ายๆ คล่องๆ ?

ตอบ ต้องอาศัยความหมั่นความเพียร เอาหลายครั้งหลายหน พบทางแล้วมันก็นำออกได้ นำออกจากจิตจากใจนี้ละก้า ตา หู จมูก ลิ้น กาย เหล่านี้มันเป็นเหตุ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เกิดขึ้น ถ้ามันพอใจมันก็ดีใจ ถ้ามันไม่พอใจมันก็ชังเขา เกลียดเขา

จำไว้ดีๆ เวลามันเกิดขึ้นแล้ว ให้นำออกๆ เสีย จาโค ปฏินิสฺสคฺโค สละคืนถอนออกจากใจนี้เสีย ขี้เหนียวอยู่มันถอนไม่ขึ้นหนา ถอนไม่อ้อกแล่ว

ถาม ว่ามันไปแล้วมันก็กระโดดเข้ามาเกาะอีก เจ้าค่ะ

ตอบ ใจมันตั้งอยู่ปกติแล้ว อารมณ์มันผ่านเข้ามา ไปรับเอาฮอบเอามันก็เดือดร้อนละก้า อารมณ์อันใดมาก็นำอ้อกเสีย นึกศีลขึ้นเป็นที่ตั้งเสีย ศีลก็คือการนำความชั่ว ความผิด ออกจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรานี่ ตั้งอยู่ในศีล ๕ ประการนี้ ตั้งอยู่ในกุศลกรรมบถ ๑๐ กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ เอาตั้งๆ ไว้ในใจ ชี้เข้าหาใจนี้หนา



เกร็ดคติธรรม หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

อดีต อนาคต เป็นธรรมเมา
ปัจจุบันเป็นธรรมโม

พระธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ชี้เข้าหากายวาจาใจ

ธรรมทั้งหลายไหลมาจากเหตุ
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นเหตุแต่ละอย่าง ๆ

ไตรสิกขาคือไตรทวาร
ศึกษา ศีล สมาธิ ปัญญา ให้น้อมเข้ามาศึกษา กาย วาจา ใจ

ศีล คือ แขนสอง ขาสอง หัวหนึ่ง
อันนี้เป็นตัวศีล ให้รักษาสิ่งนี้ให้เป็นปกติ
ไม่ให้ก้าวล่วงวิติกมโทษ ศีลในปริยัติธรรมเป็นชื่อของศีล

ละบาปอกุศล ต้องละที่ใจ วางที่ใจ เอาใจละ
เอาใจวาง เอาใจถอน จึงใช้ได้

อนิจจังทั้ง ๕ ทุกขังทั้ง ๕ อนัตตาทั้ง ๕ เกิดมาจากใจ

วางอนิจจังทั้ง ๕ นิจจังตั้งอยู่เที่ยงอยู่
อนัตตาทั้ง ๕ วางหมดแล้ว อัตตาตั้งอยู่ภายใน
เราอาศัย อนัตตาอยู่

กามทั้งหลายเป็นเจ้าโลก เกลียด โกรธ รัก
ฆ่ากันก็เพราะกาม

กามตัณหา เป็น กามตันตา
ภวตัณหา เป็น ภวตันหู
วิภวตัณหา เป็น วิภวตันใจ

วินัยทั้ง ๕ หรือ ปาติโมกข์ทั้ง ๕
คือ อินทรีย์สังวร

อ้างอิงเนื้อหา

หนังสืออนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ พระครูธรรมคุณาลังการ (นาค อตฺถวโร) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ วันที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๔๙ ณ เมรุวัดตรีทศเทพ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จัดพิมพ์โดย วัดสัมพันธวงศ์

ผู้จัดทำหนังสือต้นฉบับหนังสืออนุสรณ์ฯ และผู้รวบรวมเผยแพร่ฉบับออนไลน์

พระมหาสำรวย นาควโร (บานชัยภูมิ) วัดสัมพันธวงศ์ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร